



INSTITUTIONEN FÖR LITTERATUR,
IDÉHISTORIA OCH RELIGION

Kan doktorn skriva ut en bok åt mig?

En studie om läsbiblioterapins effekt på det psykiska
välmåendet hos sex sjukskrivna kvinnor

Doctor, would you like to give me a book by medical prescription, please?

A study of six women's fiction reading while on sick leave from a
bibliotherapeutic point of view

Yvonne Fällström

Termin: VT 18

Kurs: Litteraturvetenskap 2311 15 HP

Nivå: Master

Handledare: Cecilia Pettersson

Abstract

Master's thesis in Comparative Literature

Title: Doctor, would you like to give me a book by medical prescription, please?

A study of six women's fiction reading while on sick leave from a bibliotherapeutic point of view

Author: Yvonne Fällström

Year: Spring 2018

Department: The Faculty of Arts at the University of Gothenburg

Supervisor: Cecilia Pettersson

Examiner: Anna Nordenstam

Keywords: bibliotherapy, literature, reading, women, psychological well-being

This thesis focuses on an empirical study of six women's experiences of the reading bibliotherapeutic method while on sick leave, and its effects on their psychological well-being, and it will also discuss questions concerning the choice of literature. The women in question suffered from quite different diseases as aneurysm in the brain, burnout depression, ALS, cancer and posttraumatic stress disorder. They all have in common that they like to read fiction, but to differed extent. It was also clear that their different diseases affected their abilities, even if they wanted to read, the disease or the medication made it difficult to manage.

Traditionally it has been customary to recommend classical literature and so-called quality literature in studies of bibliotherapy, but in some recently made Swedish studies the contrary appears, as if it depends more on the individual readers and how they read. This is also the conclusion of my study, the important thing seems to be what the reader gets out of the book, not what sort of literature which has been chosen. It seems to be more about how you read and what the reading does to you.

Grounded theory has been used as a method for the analysis and the result gives a picture of increasing emotion while reading literature as bibliotherapy. This seems to have a positive effect on the surveyed women's psychological well-being.

Louise Rosenblatt's theory that each reader brings individual background knowledge, beliefs, and context into the reading act as an active reader, has been the approach I have been using. Rita Felski's studies about *how* we read and Leena Sippola's description about what happens emotionally with your psychological well-being when reading, has also been important for this work.

Inledning.....	1
Syfte och frågeställningar.....	2
Begrepp och perspektiv.....	3
Definitioner	3
Teori.....	5
Metod och material.....	8
Forskningsöversikt.....	13
Intervjuredovisning	21
Intervjuresultat.....	21
Analys och diskussion	35
Sjukdomens påverkan på läsningen	36
Hur visar det sig att informanternas psykiska välbefinnande har främjats?	37
Påverkas utfallet av litteraturval och beroende på vem som gjort det?	43
Kan resultatet leda till en mer generell slutsats?	44
Sammanfattning och slutsats	44
Käll- och litteraturförteckning	47
Tryckt material	47
Elektroniskt material	49
Opublicerat material	49
Bilagor.....	50
Bilaga 1: Mall för godkännande av informant att delta i intervjuundersökning.....	50
Bilaga 2: Intervjumanual Öppna frågor första intervjuomgången	51

Hela hennes generation plågar sina hjärnor
alldeles för samvetsgrant när de läser böcker,
och söker efter innebörd hellre än att låta sig
dras med för nöjes skull, vilket i stort sett är mitt
sätt att läsa, och därmed lödigast och bäst.
Virginia Woolf¹

Inledning

Utan att riktigt förstå det då, var min första kontakt med biblioterapi i början av 2000-talet då min väninna skilde sig. Hon berättade att hon hade läst Marian Keyes *Vattenmelon*en upprepade gånger och upplevt en stor igenkänningsfaktor med bokens huvudperson, vilken i likhet med henne själv blivit sviken för en annan kvinna.² Detta gav min väninna stor tröst, trots att hon var medveten om att det hela bara är en fiktiv historia, hon kände sig ändå inte ensam utan delade sin historia med någon annan, vars känslor och reaktioner så väl stämde överens med hennes egna.

En annan biblioterapeutisk läsupplevelse var tillsammans med min mamma, som gick bort 2017, 94 år gammal. Hon har alltid läst mycket, men blev under sina sista år dement och klarade inte längre av att läsa böcker. Det var en stor lycka för oss båda när vi upptäckte att det fungerade att läsa noveller. Hemmets Journal hade noveller som var skrivna i lite gammeldags stil som jag högläste för henne, och vi kunde sedan prata om det som hänt i novellen i direkt anslutning till att jag läst den, för det kom hon ihåg. Så härligt det var att känna att hon fick kontakt med den avsomnade delen av sitt liv, böckernas värld kom åter till henne, om än bara i formen av en kort novell. Bra både för självkänsla och humör, även fast hon hade glömt vad vi läst bara en liten stund senare.

Biblioterapi handlar om hur man genom att använda litteratur kan främja människors mentala hälsa med hjälp av att fokusera på läsningens terapeutiska möjligheter.³ Internationellt sett är det sedan många år en etablerad terapiform och det finns mycket forskning i ämnet i länder som exempelvis USA, Storbritannien och Finland, men i Sverige har den forskningen varit obetydlig fram till senare år.

¹ Wolf, Virginia 1990. *Ögonblick av frihet, Dagboksblad 1915-1941*. Stockholm, Elisabeth Grate Bokförlag. s. 91f.

² Keyes, Marian 1995. *Vattenmelon*en. Stockholm, Norstedts.

³ Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary 2012. *Biblio/Poetry therapy The Interactive process: A handbook*. Clearwater, North Star Press of St Cloud. s. 10.

Forskningen såväl i Sverige som utomlands har fokuserat på själva behandlingsformen och den terapeutiska processen medan den litteraturvetenskapliga aspekten inte har fått något större utrymme, även om själva valet av litteratur diskuterats i vissa forum.⁴

I den så kallade *reader-response*-forskningen inom litteraturvetenskapen har forskare som Jonathan Culler och andra tilldelat läsaren en roll att själv hitta en infallsvinkel till texten och därigenom finna sin egen läsart. Här har man studerat läsaren ur ett mer teoretiskt än empiriskt perspektiv.⁵ Detta att ge individen mandat att själv komma till insikt och reflektera över sina reaktioner tycker jag låter tilltalande. Det känns därför som ett naturligt val för mig att välja att arbeta utifrån den kreativa biblioterapi, det vill säga den som använder sig av skönlitteratur (poesi, dramatik, fiktionsprosa, essäistik med mera).⁶ Efter att ha läst fil dr i litteraturvetenskap Cecilia Petterssons arbete om läsbiblioterapi och användares erfarenhet av läsning kopplat till hälsa, väcktes mitt intresse för att göra en studie med samma inriktning.⁷ Läsbiblioterapi är intressant eftersom jag tycker att det är så spännande att se vad just mötet mellan en text och dess läsare kan göra för läsarens psykiska välbefinnande. För att kunna studera detta kommer jag att intervjua sex personer som är sjukskrivna av olika anledningar och undersöka om, och i så fall hur, läsningen påverkar deras psykiska välbefinnande. Förhoppningsvis kommer min studie kunna bidra med några nya rön till den biblioterapeutiska forskningen.

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka om, och i så fall hur, kreativ biblioterapi kan främja det psykiska välbefinnandet hos sjukskrivna personer, och undersöka om resultatet kan leda till en mer generell slutsats.

De konkreta frågeställningarna för att kunna uppnå syftet är:

- Kan informanternas psykiska välbefinnande främjas genom läsning av skönlitteratur och i så fall hur?

⁴ Pettersson, Cecilia 2014. "Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv" *TFL* 2014:1, s. 56.

⁵ Pettersson, Cecilia 2013. "Mellan självbetraktelse och självföröklömmelse, om terapeutisk läsning" *RJ:s Årsbok 2013/2014*. s. 150.

⁶ Brewster, Liz (2011). An investigation of experiences of reading for mental health and wellbeing and their relation to models of bibliotherapy. (Doctoral dissertation). Sheffield, UK: University of Sheffield

⁷ Pettersson, Cecilia 2016. "Women's experience of reading fiction while on sick leave" *LIR.Journal*. 6. 2016.

- Går det att utläsa om utfallet påverkas av vald litteratur och vem som gjort valet? Hur synliggörs detta i så fall?
- Kan resultatet leda till en mer generell slutsats och i så fall vilken?

Begrepp och perspektiv

Definitioner

Biblioterapi

Termen biblioterapi förklaras i Nationalencyklopedin som "samlingsnamn för insatser som genom läsning syftar till att bota eller lindra psykisk ohälsa, höja livskvalitén eller bidra till en personlig mognadsutveckling."⁸ Arleen McCarty Hynes och filosofie doktor Mary Hynes-Berry använder en liknande definition: "Bibliotherapy uses literature to bring about a therapeutic interaction between the participant and facilitator", denna definition, som till skillnad från Nationalencyklopedins förutsätter en gruppleddare, utvecklar de i följande mer detaljerade förklaring av begreppet: "In interactive bibliotherapy, a trained facilitator uses guided discussions to help the clinical or developmental participant(s) integrate both feelings and cognitive responses to a selected work of literature, which may be a printed text, some form of audiovisual material, or creative writing by the participant".⁹

Läsbiblioterapi skiljer sig från interaktiv biblioterapi i det att fokus ligger på själva läsningen i den terapeutiska processen. Det viktiga blir här vad som händer i mötet mellan läsare och text, medan interaktiv biblioterapi, förutom själva läsningen, lägger stor vikt vid samtalet om det lästa med en terapeut.¹⁰ I föreliggande uppsats kommer jag att utgå från läsbiblioterapibegreppet då den studie som ligger till grund för analysen inte omfattar några vägledande samtal med en erfaren handledare.

Själva ordet biblioterapi kan härledas från grekiskans *biblon* (bok) och *oepatteid* (helande) och fogades samman 1916 av författaren Samuel McChord Crothers då han med ett ironiskt anslag i en artikel föreslog att metoden skulle användas som botemedel mot trångsynthet.¹¹

⁸ Nationalencyklopedin, biblioterapi. <http://www.ne.se> (hämtad 2017-11-22).

⁹ Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary 2012. *Biblio/Poetry therapy The Interactive process: A handbook*, s. 10.

¹⁰ Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary 2012. *Biblio/Poetry therapy The Interactive process: A handbook*, s. 4.

¹¹ Tews, Ruth M 1969. Bibliotherapy, *Encyclopedia of Library and Information Science*. s. 448.

Psykiskt välbefinnande

Termen psykiskt välbefinnande visar sig vara komplex att definiera, professorn i psykologi Carol D Ryff fördjupade sig i ämnet på 1980-talet och konstaterade då att begreppet är flerdimensionellt och inte bara kan kopplas till glädje och positiva känslor. I en artikel i *Journal of Personality and Social Psychology* beskriver hon hur diskussioner förts i samma anda som Aristoteles tankar i *Nicomachean Ethics*, om att meningen med livet och det eftersträfvansvärda mer hänger samman med att "the goal of life isn't feeling good, but is instead about living virtuously".¹² Ryff har utformat en teoretisk modell där sex olika dimensioner tillsammans åskådliggör begreppet psykiskt välbefinnande; självständighet, självacceptans, positiva relationer med andra, personlig utveckling, meningsfullhet och kontroll av sin omgivning.¹³

I Nationalencyklopedin förklaras "psyke" som en sammanfattande benämning på företeelser som yttrar sig som upplevelser och beteenden.¹⁴ Samma källa definierar "välbefinnande" som en känsla av att må bra.¹⁵

I en artikel av docent Carl-Johan Göthe i *Läkartidningen* (2006) skriver han om hur den medicinska hälsan beskrivs i en linje mellan polerna "frisk – sjuk" medan termen välbefinnande rör sig längs en linje där polerna istället är "må bra – må dåligt".¹⁶ Med hänvisning till SCB:s återkommande ULF-undersökningar (undersökningar av levnadsförhållanden) framhåller Göthe att avsaknad av sjukdom för den sakens skull inte behöver betyda att man mår bra, och vice versa, man kan må bra trots en långvarig och behandlingskrävande sjukdom.

I föreliggande studie kommer psykiskt välbefinnande definieras som en känsla av att må bra psykiskt, oavsett medicinsk hälsa.

¹² Ryff, Carol D 1989. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol 57, No 6, s. 1069-1081. Happiness Is Everthing, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, s. 1069f.

¹³ Ryff, Carol D 1989. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol 57, No 6, Happiness Is Everthing, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, s. 1070f.

¹⁴ *Nationalencyklopedin*, psyke. <http://www.ne.se> (hämtad 2018-03-29).

¹⁵ *Nationalencyklopedin*, välbefinnande. <http://www.ne.se> (hämtad 2018-03-29).

¹⁶ Göthe, Carl-Johan 2006. *Läkartidningen* Nr 5 2006, Volym 103. "Hälsa, sjukdom och välbefinnande", s. 271.

Teori

Eftersom studien undersöker vad det är som händer i mötet mellan läsare och text söker jag teorier som stämmer in på läsbiblioterapi, där fokus ligger på själva läsningen i den terapeutiska processen.

Professor Louise Rosenblatt var en tidig anhängare till *Reader-response-theory*, då hon redan 1938 skrev om litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa.¹⁷ Här pläderar hon för unika, personliga upplevelser som läsning ger upphov till, hur läsningen framkallar situationer, tankar och känslor hos läsaren.¹⁸ *Reader-response-theory* är intressant eftersom den undersöker läsarens möjlighet till individuell utveckling genom den litteratur man läser, vilket är av stor betydelse för min studie. Rosenblatts tankar kopplas oftast till en pedagogisk kontext, men är applicerbar även i andra sammanhang, eftersom den handlar om hur mötet med en särskild text vid en speciell tidpunkt påverkar sin unika läsare. Rosenblatt beskriver hur varje individ upplever en mening genom den text hon läser, och hur den erfarenheten kan se olika ut beroende på vem läsaren är, och i vilken tid hon befinner sig.¹⁹ Rosenblatts modell bygger på en uppdelning av det lästa mellan en efferent del och en estetisk, den efferenta delen är mer förnuftsmässig och teoretisk medan den estetiska talar till läsarens känsloliv.²⁰

I denna studie anser jag att det främst är det estetiska syftet som appellerar till mina frågeställningar, eftersom det jag vill undersöka är läsarens egna upplevelser, eller som Rosenblatt formulerar det ”Ingen kan dock läsa en dikt i vårt ställe”.²¹ Samtidigt kan jag se ett visst utrymme för en efferent läsning, i det att viss läsnings behållning kan vara att man plockar ut konkreta handlingsdirektiv ur en text i ett praktiskt syfte.

Rita Felski är professor i engelska i USA och är i Sverige främst känd för genusvetenskapligt inriktad litteratur. I sina senaste böcker har hon bytt fokus och orienterar sig nu mot att utveckla interaktionen mellan litteratur- och samhällsvetenskap. I *Tidskrift för litteraturvetenskap* (2017:1) finns ett översatt avsnitt ur Felskis bok *The limits of critique* (2015) vari hon argumenterar för aktör-nätverks-teorin (ANT) och termen postkritisk läsning. Det som gör Felski intressant här, är att

¹⁷ Rosenblatt, Louise M 1938. *Literature as Exploration*. New York. D Appleton-Century Company.

¹⁸ Rosenblatt, Louise M. 2002. *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. Lund. Studentlitteratur AB.

¹⁹ Rosenblatt, Louise M. 2002. *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. s. 13.

²⁰ Rosenblatt, Louise M. 2002. *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. s. 41.

²¹ Rosenblatt, Louise M. 2002. *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. s. 41.

hon undersöker *hur* vi läser och genom den postkritiska läsningen visar hon att läsarens roll är lika stor som textens. Felski beskriver i aktör – nätverksteorin hur läsare och text är del i ett nätverk.²² Hon beskriver Macés tankar om hur man som läsare kan upprätta en känslomässig förbindelse med den text man läser så har man också möjlighet att få nya insikter och inte fastna i gamla tolkningar.²³ Felski menar att istället för att se texten som ett objekt kan man betrakta den som en medaktör och därigenom som något som väcker känslor, som vi ska bry oss om.²⁴ Hon skriver vidare om vad det innebär att identifiera sig med en karaktär, vilket blir extra intressant i denna studie, eftersom det är en av följdfrågorna till informanterna. Felski menar att identifiering kan vara ”minst tre olika saker: strukturell eller formell orientering, moralisk lojalitet och känslomässig empati”.²⁵ Hon argumenterar för att läsarens egna estetiska upplevelser ska komma till uttryck, att läsaren ska våga ifrågasätta och reflektera samtidigt som den gamla tanketraditionen lever kvar, helt enkelt att man flätar samman gammalt och nytt.²⁶

Felskis teori överensstämmer med Rosenblatts i det att den lyfter fram utbytet mellan läsare och text, den kreativa skapelseprocessen som skapar möjligheter och ständigt förändras beroende av tid och rum.²⁷

Caroline Shrodes skrev den första doktorsavhandlingen i ämnet 1949, *Bibliotherapy: A theorethical and clinical – experimental study*. Sina teorier om vad läsning kan ha för effekt på läsaren beskriver hon genom fyra psykoanalytiska begrepp; identifikation, överföring, katharsis och insikt, vilka har fått stor genomslagskraft i den fortsatta biblioterapeutiska forskningen.²⁸ Dessa begrepp är av intresse även i denna studie, varför jag kommer att få anledning att återkoppla till dem främst under analysdelen.

McCarty Hynes och Hynes-Berry beskriver i *Bibliotherapy, The interactive process, A handbook* (1986) hur de utgår från fyra steg för att beskriva den interaktiva biblioterapeutiska processen; identifikation, undersökning, insikt och

²² Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen”, *TFL 2017:1*. s. 7.

²³ Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen”, *TFL 2017:1*. s. 9.

²⁴ Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen” *TFL 2017:1*. s. 11.

²⁵ Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen”, *TFL 2017:1*s. 11.

²⁶ Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen”, *TFL 2017:1*. s. 12.

²⁷ Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen”, *TFL 2017:1*.

²⁸ Brewster, Liz 2016. ”More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy”. *Plotting the reading experience*. Wilfrid Laurier University Press, Canada. s. 169.

självtillämpningsfas. Faserna kan användas fristående från varandra.²⁹ De är mycket psykodynamiskt influerade, vilket inte all biblioterapi är. Detta är särskilt intressant då jag i denna studie vill undersöka om det finns andra biblioterapeutiska effekter som inte beror på exempelvis igenkänning och insikt utan kanske mer av det Virginia Woolf förmedlar i föreliggande uppsats inledande citat om att läsa för sitt nöjes skull.³⁰

I denna studie utgår jag huvudsakligen från genren skönlitteratur, varför det också kan vara av intresse att nämna den kognitiva läsforskaren Lisa Zunshine och hennes teorier kring fiktionsläsande som *Mind-Reading* eller *Theory of Mind*.³¹ Essensen i hennes teori är att då man läser skönlitteratur också är medveten om att de fiktiva gestalterna är just det – fiktiva. Denna medvetenhet gör det möjligt att utveckla egna tankar i det att man som läsare gör erfarenhetsutbyte med de fiktiva karaktärerna, vilket i sin tur möjliggör att vi växer som människor.³²

The very process of making sense of what we read appears to be grounded in our ability to invest the flimsy verbal constructions that we generously call "characters" with a potential for a variety of thoughts, feelings, and desires and then to look for the "cues" that would allow us to guess at their feelings and thus predict their actions. Literature pervasively capitalizes on and stimulates Theory of Mind mechanisms that had evolved to deal with real people, even as on some level readers do remain aware that fictive characters are not real people at all.³³

En av de tre grundarna till *Föreningen för biblioterapi i Finland*, bibliotekarien Leena Sippola skriver om läsning som en källa till psykisk hälsa, där hon beskriver vad som händer vid ett aktivt läsande. Med aktivt läsande menar hon en kreativ läsare som bearbetar det lästa såväl emotionellt som intellektuellt, vilket i sin tur får positiva effekter på den psykiska hälsan.³⁴ Sippola tar också upp Jean Paul Sartres tankar om att ett verk endast existerar på den nivå som läsaren själv befinner sig.³⁵ Det är teorier

²⁹ Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary 2012. *Biblio/Poetry therapy The Interactive process: A Handbook*. s. 35-42.

³⁰ Woolf, Virginia 1990. *Ögonblick av frihet, Dagboksblad 1915-1941*. s. 91f.

³¹ Zunshine, Lisa 2006. *Why we Read Fiction, Theory of Mind and the Novel*. The Ohio State University Press.

³² Zunshine, Lisa 2006. *Why we Read Fiction, Theory of Mind and the Novel*. s. 10.

³³ Zunshine, Lisa 2006. *Why we Read Fiction, Theory of Mind and the Novel*. s. 10.

³⁴ Sippola, Leena 2004. "Läsning som en källa till psykisk hälsa". *Att tiga eller att tala*. Ihanus, Juhani (red) Helsingfors. BTJ Kirjstopalvelu. s. 53.

³⁵ Sippola, Leena 2004. "Läsning som en källa till psykisk hälsa". *Att tiga eller att tala*. Ihanus, Juhani (red). s. 53.

som även litteraturhistorikern Michail Bachtin för fram i *Det dialogiska ordet* då han beskriver den litterära kronotopen och hur rums- och tidskännetecken förenas.³⁶ Bachtin säger att ett litterärt verk alltid sammanlänkas med sin läsare och för att läsaren ska kunna känna igen sig så fordras det att det skildrade berör något väsentligt, det måste alltid finnas en viss realitet.³⁷ Utifrån ovanstående teorier har jag kategoriserat de utvalda informanterna som aktiva läsare, oavsett om de läser mycket eller lite så vill jag studera hur de reflekterar och bearbetar det lästa.

Metod och material

I detta avsnitt kommer jag att beskriva mitt val av tillvägagångssätt för att samla in, bearbeta och analysera studiens material. Jag kommer att utgå från de amerikanska sociologerna Barney Glaser och Anselm Strauss vetenskapliga metod ”grounded theory” (grundad teori), som bygger på tanken att man på ett eller flera sätt samlar in data om ett visst fenomen, i detta fall upplevelser av läsning under sjukskrivning. I sin bok *The discovery of grounded theory, strategies for qualitative research* (1967) beskriver de hur datainsamling och analys sker samtidigt och under ständig växelverkan ”...generating grounded theory is a way of arriving at theory suited to its supposed uses. We shall contrast this position with theory generated by logical deduction from *a priori* assumptions.”³⁸

Filosofie doktorn i teoretisk filosofi Jan Hartman beskriver i sin bok *Grundad teori, teorigenerering på empirisk grund* den schism som kom att uppstå mellan Strauss och Glaser, där den största skillnaden ligger i att Glaser förfäktar idén om att alla delar i teorin ska vara grundade i data, vilket Strauss ansåg att man kunde göra avsteg från.³⁹ Då Hartman visat att Glasers uppfattning ligger närmast vad som ursprungligen avsågs med grundad teori, och det också ser ut att vara den lämpligaste metoden i denna studie, så kommer jag fortsättningsvis att följa Glasers tolkning.⁴⁰

Metoden i grundad teori bygger på tre faser, den öppna fasen, den selektiva fasen och den teoretiska fasen. Den öppna fasen är den i vilken man förutsättningslöst söker

³⁶ Bachtin, Michail 1990. *Det dialogiska ordet*, Gråbo: Bokförlaget Anthropos. s. 14.

³⁷ Bachtin, Michail 1990. *Det dialogiska ordet*, s. 33.

³⁸ Glaser, Barney G och Strauss, Anselm L 1967. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New York. Aldine. s. 3.

³⁹ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. Lund. Studentlitteratur AB. s. 42.

⁴⁰ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. s. 62.

så många olika kategorier som möjligt.⁴¹ Då man erhållit ett tillräckligt underlag, kategorisamlandet anses mättat, så är det dags för den selektiva fasen som resulterar i en eller flera kärnkategorier.⁴² I den teoretiska fasen, som är den tredje och avslutande, analyserar man materialet och försöker koppla ihop företeelser och likstämmigheter till ett mönster.⁴³ Metoden utgår från induktion, ett studium av enskilda företeelser, för att utifrån dessa kunna dra mer generella slutsatser, till skillnad från deduktion där det motsatta förhållandet råder, man prövar en teori genom exempelvis ett experiment med utgångspunkt i ett generellt antagande.⁴⁴ Genom att använda grundad teori blir datainsamlande och urval hela tiden styrt av de teoretiska idéer som växer fram under arbetsprocessen och de centrala frågorna blir på så vis utkristalliserade.⁴⁵ I denna studie har jag använt mig av ett liknande tillvägagångssätt som i grundad teori, men av tidsskäl har jag inte haft möjlighet att fortsätta undersökningen tills mättnad uppstod. Jag har ändå kunnat urskilja kategorier i materialet och därför kunnat använda mig av metoden. Jag tror att styrkan i grundad teori ligger i metodens möjlighet att skapa begrepp kring informanter och deras upplevelser, som sedan möjliggör ett teoretiserande och analyserande arbete. Hartman pekar också på att det är lämpligare att använda grundad teori än faktisk teori, om man vill generera en rent formell teori.⁴⁶ Med hjälp av detta arbetssätt hoppas jag således kunna uppnå en teoretisk känslighet och kunna utröna essensen i mitt material.

Kvalitativa intervjuer

För att uppnå uppsatsens syfte, att undersöka om – och i så fall hur – biblioterapi kan främja informanternas psykiska välbefinnande, har jag använt mig av kvalitativa intervjuer med sex informanter. Genom att välja kvalitativ intervju så tillåts en mer flexibel och teoretiskt öppen undersökning vilket även Glaser och Strauss stöder: ”...and because qualitative research is often the most 'adequate' and 'efficient' way to obtain the type of information required and to contend with the difficulties of an empirical situation.”⁴⁷

⁴¹ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. s. 40.

⁴² Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. s. 71ff.

⁴³ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. s. 43.

⁴⁴ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*, Lund. Studentlitteratur AB. s. 36f.

⁴⁵ *Nationalencyklopedin*, grundad teori. <http://www.ne.se> (hämtad 2018-03-30).

⁴⁶ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. s. 93.

⁴⁷ Glaser, Barney G och Strauss, Anselm L 1967. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. s. 18.

Urval

De sex informanterna har valts genom så kallat bekvämlighetsurval, vilket enligt sociologen Jan Trost är ett bra och praktiskt sätt att få ett strategiskt urval.⁴⁸ Metoden innebär att man tar de personer som råkar finnas i intervjuarens närhet och som uppfyller de kriterier som studien ställer upp, i detta fall sjukskrivna kvinnor som läst under sin sjukskrivningstid. Informanterna är samtliga kvinnor, de har valts utifrån att de är eller har varit sjukskrivna en längre period och tycker om att läsa.

Sjukskrivningsperioderna har sträckt sig från några månader till flera år. Inledningsvis har det varit på heltid för samtliga, någon är fortfarande sjukskriven på heltid, några är nu deltidssjukskrivna och några är tillbaka på heltid i sina yrken. Samtliga informanter är akademiker, vilket kan hänvisas till ovan angivna bekvämlighetsurval och har/har haft sina professioner inom vård, skola och bibliotek.⁴⁹ De sjukdomar som lett till sjukskrivningarna är utmattningsdepression, aneurysm i hjärnan, ALS, posttraumatiskt stressyndrom och cancer. Åldersspannet ligger mellan 50 – 66 år. Att de tycker om att läsa är här inte liktydigt med att alla läser mycket, men eftersom läsbiblioterapi handlar om läsning, utgör ett visst läsintresse en naturlig grund. Sippola skriver om läsning som en kreativ aktivitet, och hur den kan ge positiva effekter på det psykiska välbefinnandet.⁵⁰ Det handlar då mer om *hur* man läser än antalet sidor, vilket är av intresse vid analysen av informanternas svar i denna studie utifrån bland andra Rosenblatts och Felskis teorier.

Intervjufrågor

Vid formulerandet av intervjufrågorna har jag utgått från mina frågeställningar i uppsatsen. Utifrån de erhållna svaren är min ambition att dra en mer generell slutsats om relationen mellan läsning och psykiskt välbefinnande. Kvalitativa intervjuer med läsande av skönlitteratur som tema och med en uttalad struktur utifrån en given intervjumanual faller sig här som ett lämpligt val utifrån det ovan anförda.⁵¹ Eftersom jag utgår från ett begränsat antal intervjuer och därifrån drar mina slutsatser så är det ett induktivt förhållningssätt, vilket är det som grundad teori bygger på.⁵²

⁴⁸ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 140.

⁴⁹ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 140f.

⁵⁰ Sippola, Leena 2004. "Läsning som en källa till psykisk hälsa". *Att tala eller att läsa*. s. 53.

⁵¹ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 43.

⁵² Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 37.

Intervjuer kan ha olika standardiseringsgrad, vilket innebär i vilken grad frågor och situation varierar.⁵³ Typiskt för kvantitativa intervjuer är att standardiseringsgraden är hög, medan det omvända kan gälla för kvalitativa intervjuer.⁵⁴ I föreliggande kvalitativa intervju råder en låg grad av standardisering, vilket innebär att alla informanter får samma öppna frågor men att följdfrågor och ordningsföljd kan variera beroende på de svar som ges.⁵⁵ Jag är väl medveten om att intervjuerna måste göras med stor lyhördhet och frågorna har därför anpassats så att de ska kunna hjälpa mig att få svar på uppsatsens frågeställningar om informanterna upplever att deras psykiska välbefinnande förbättras genom läsning av skönlitteratur. Studien genomförs i överensstämmelse med kulturvetaren Juhani Ihanus ståndpunkt om att den biblioterapeutiska processen ska verka i nuet med ett levande språk, samtidigt som hänsyn tas till det som varit och det som ligger i framtiden.⁵⁶

Etik, intervjutillfälle, teknik med mera

Informanterna kontaktades muntligen och blev då informerade om uppsatsens syfte och nivå. Samtliga informanter har skrivit under ett avtal i vilket de samtycker till att de gjorda intervjuerna får användas i föreliggande uppsats.⁵⁷ I samtycket står det också att informanterna ska behandlas konfidentiellt, vilket innebär att de är skyddade mot att obehöriga tar del av uppgifterna.⁵⁸

Vid förfrågan om deltagande informerades även om att intervjun kommer att ta maximalt en timme, att det rör sig om öppna frågor och att informanten själv får bestämma var och när intervjun ska äga rum. Trost påpekar att samtidigt som det är gentilt att informanten får välja plats, så får det inte bli så att ansvaret läggs på dennes axlar om att finna ett lämpligt ställe, därför bör också intervjuaren ha ett förslag på var man kan vara.⁵⁹ Här hade jag erbjudande om att intervjun kunde äga rum på min arbetsplats eller i min bostad. Intervjuundersökningen gjordes mellan den 19 oktober och den 9 november 2017.⁶⁰

⁵³ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 39.

⁵⁴ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 39.

⁵⁵ Intervjumanual Bilaga 2.

⁵⁶ Ihanus, Juhani (red) 2004. *Att titta eller att tala, Litteraturterapi – ett sätt att växa*, s. 30.

⁵⁷ Mall för samtycke Bilaga 1.

⁵⁸ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*, s. 61f.

⁵⁹ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*, s. 65f.

⁶⁰ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*, s. 82.

Intervjuerna har bestått av åtta öppna frågor med ett antal följdfrågor. Frågorna har behandlat teman kring läsvanor, vad de söker i sitt läsande och hur de påverkas av läsningen.⁶¹ Följdfrågorna har använts mycket fritt beroende på avgivna svar, vilket helt överensstämmer med den kvalitativa intervjuformens här valda låga grad av standardisering.⁶² Däremot har strukturen varit hög, eftersom fokus hela tiden legat på att få svar på de frågeställningar som ställts i uppsatsens syfte.

Intervjuerna har dels spelats in på separat ljudupptagning, dels på Google drive voice typing. Google drive voice typing är ett känsligt instrument och risken för feltolkning av ord är hög, men tillsammans med ljudinspelningen har den ändå visat sig värdefull vid transkriberingen av intervjuerna. Glaser avråder från bandinspelningar då han anser att de bland annat kan medföra inläsningseffekter, vilket kan vara olämpligt eftersom grounded theory utgår från ständig förändring.⁶³ Jag har trots detta valt att använda mig av ljudupptagningar och transkribering, eftersom reliabiliteten i materialet kan äventyras om det inte finns dokumenterat.

För att tydligare kunna följa de olika informanterna under avsnitten intervjuredovisning samt analys och diskussion har jag gett dem fiktiva namn: Anna, Bella, Cilla, Dagny, Eva och Fanny. Anna och Eva är båda lärare och sjukskrivna på grund av utmattningsdepression, Cilla är också lärare, men anledningen till hennes sjukskrivning är att hon fick en aneurysm i hjärnan för några år sedan. Bella är bibliotekarie och har drabbats av ALS, Dagny är sjuksköterska och var sjukskriven för att hon fått cancer och slutligen specialpedagogen Fanny som diagnosticerades för posttraumatiskt stressyndrom efter att det upptäckts att en nära familjemedlem utsatts för en psykopat.

Om det skulle visa sig, efter den första analysen av materialet, att det krävs ytterligare frågor för att kunna besvara uppsatsens frågeställning, så har samtliga informanter gett sitt medgivande till att delta vid en uppföljande intervjuomgång. Detta har, enligt min bedömning, inte behövts.

⁶¹ Intervjumanual Bilaga 2.

⁶² Trost, Jan 2010, *Kvalitativa intervjuer*, s. 71f.

⁶³ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. Lund- Studentlitteratur AB. s. 64f.

Litteraturval och läsart

En mycket viktig aspekt att notera är att informanterna helt självständigt har valt vilken litteratur de läst och refererar till i studien, jag har inte på något sätt påverkat eller föreslagit vad de ska läsa. Däremot tar en av intervjufrågorna, fråga 7, upp hur informanterna själva väljer vad de ska läsa, eftersom det kan vara intressant att veta vid analysen. Att jag vill poängtera det egna valet beror på att det inom biblioterapi finns olika skolor där den tidigare biblioterapeutiska forskningen varit starkt normativ, vilket beskrivs i flera artiklar av Pettersson.⁶⁴ Frågan som ställs är om man i biblioterapeutiska sammanhang kan säga att viss litteratur, exempelvis så kallad kvalitetslitteratur, skulle vara mer verksam än så kallad populärlitteratur, och jag återkommer till den under avsnitten forskningsöversikt samt i analys och slutsats. Redan här vill jag dock tydliggöra min ståndpunkt i denna uppsats, med stöd av bland andra ovan angivna artiklar av Pettersson och följande citat av Olof Lagercrantz: ”Betänk också, ni som propagerar för läsning av god litteratur, att i samma ögonblick det blir klassat som *fint* att läsa, som något vilket sätter läsaren i en högre klass än andra, är katastrofen nära. Då är boken i farozonen. Det måste vara ett behov verkande inifrån som driver till läsning.”⁶⁵

Genom att använda kvalitativ intervju med grundad teori som metod är min förhoppning att jag ska kunna utläsa något slags mönster av informanternas svar.⁶⁶ Det blir samtidigt uppsatsens naturliga avgränsning, att utifrån analys av dessa intervjuer eventuellt kunna perspektivera resultatet till en generell nivå, men eftersom empirin inte är så omfattande så är det olämpligt att dra alltför generella slutsatser.

Forskningsöversikt

Föreställningen om läsningens läkande verkan går att härleda så långt tillbaka i tiden som till Aristoteles (384-322 f Kr), som i sin skrift *Om diktkonsten* skriver om litteraturen som läkemedel för själen.⁶⁷ Eftersom forskningen om detta ämne i allmänhet och om biblioterapi i synnerhet är vittomfattande kommer jag i denna forskningsöversikt helt kort beskriva vissa av de forskare som rent historiskt haft betydelse för biblioterapiens framväxt. Fokus kommer att ligga på vetenskapliga rön

⁶⁴ Pettersson, Cecilia 2013/2014. ”Mellan självbekräftelse och självförglömmelse. Om terapeutisk Läsning”. *RJ:s Årsbok*. s. 155.

Pettersson, Cecilia 2014. ”Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv”. *TFL* 2014. s. 59.

⁶⁵ Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. Wahlström och Widstrand. s. 19.

⁶⁶ Trost, Jan 2010. *Kvalitativa intervjuer*. s. 27.

⁶⁷ Aristoteles. *Om diktkonsten*.

som är relevanta för uppsatsens syfte. Merparten av den forskning som finns är skriven i USA och en majoritet av studierna är mycket positiva till biblioterapi, varför jag som motvikt låtit en kritisk röst, professorn i litteraturvetenskap Magnus Perssons artikel, få lite större utrymme.

Juhani Ihanus beskriver i antologin *Att tiga eller att tala, litteraturterapi – ett sätt att växa* (2004) hur man under första världskriget mer aktivt började arbeta med biblioterapi som behandlingsform.⁶⁸ Som tidigare nämnts lanserades själva begreppet biblioterapi år 1916 av Samuel McChord Crothers i artikeln "A Literary Clinic" i *American Monthly*. Termen biblioterapi blev encyklopediskt godkänd 1961.⁶⁹

McCarty Hynes och Hynes-Berry publicerade *Bibliotherapy, The interactive process, A handbook* första gången 1986, 1994 gavs den åter ut, men då med titeln *Biblio/poetry Therapy, The interactive process, A handbook* som nu finns i en tredje utgåva från 2012. Boken inleds med en teoretisk översikt följt av metodologiska beskrivningar, presenterade så att de ska passa många olika deltagare och situationer, allt från personer med rent fysiska sjukdomar till stressrelaterade hälsoproblem. Författarna betonar att det i biblioterapi är den känslomässiga reaktionen litteraturen väcker hos deltagaren som är det viktiga, inte de kunskapsmässiga effekterna.⁷⁰ Den interaktiva biblioterapien karaktäriseras genom dialogen och det är oftast där som själva processen av igenkänning och insikt sker.⁷¹

Professor emeritus i psykologi, Zipora Shechtman visar i sin bok *Treating Child and Adolescent Aggression through Bibliotherapy* (2009) bland annat på ett interaktionellt synsätt på läsning där läsaren ses som en passiv mottagare och texten som den aktiva parten. Shechtman tar här ingen hänsyn till individuella olikheter, utan utgår från att det handlar om att välja för biblioterapien adekvat litteratur för att kunna uppnå önskat resultat. Shechtman menar vidare att om man som biblioterapeut märker att läsaren inte läser på "rätt sätt" måste man gå in och korrigera läsningen, eftersom det annars kan få allvarliga konsekvenser.⁷² Hennes forskning överensstämmer med en

⁶⁸ Ihanus, Juhani (red) 2004. *Att tiga eller att tala Litteraturterapi – ett sätt att växa*, s. 16.

⁶⁹ Tews, Ruth M 1969. *Bibliotherapy. Encyclopedia of Library and Information Science*. s. 451.

⁷⁰ Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary 2012. *Biblio/Poetry therapy The Interactive process: A Handbook*. s. 32.

⁷¹ Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary 2012. *Biblio/Poetry therapy The Interactive process: A Handbook*. s. 33.

⁷² Shechtman, Zipora 2009. *Treating Child and Adolescent Aggression through Bibliotherapy*. New York. Springer. s. 71.

allmän men outtalad grundtes om att läsning av skönlitterär text görs på samma sätt oavsett vem det är som läser den. I föreliggande studie kommer jag att undersöka om det är så det förhåller sig, eller om biblioterapi måste ta mer individuella hänsyn för att nå fram.

Filosofie doktor i psykologi Jonathan Detrixhe utmanar i sin artikel "Souls in Jeopardy, Questions and Innovations for Bibliotherapy With Fiction" (2010) tidigare forskning som mer ensidigt framhållit den identifikatoriska läsarten, med att också lyfta fram till exempel en mer ifrågasättande läsning som verksam.⁷³ Detta tankesätt öppnar upp för att läsaren genom sin läsning kan få nya infallsvinklar som kan leda till att nya möjligheter blir synliga.⁷⁴ Möjligheten som Detrixhes teorier visar på är av stort intresse här, eftersom han så tydligt tar avstånd från ett fastlåst regelstyrkt sätt att använda biblioterapi på till förmån för en associativ läsart.⁷⁵

Då jag som nämnts upplever en viss brist på teoretisk kritik av ämnet har jag valt att redovisa den kritiska artikeln "Den friska boken och den sjuka läsaren" i tidskriften *Educare;1* (2011) av Magnus Persson relativt ingående. I artikeln beskriver han hur de egna aktörerna inom litteraturvetenskap förefaller ha allt svårare att påvisa litteraturläsningens förtjänster, medan andra aktörer utvecklar ett allt större intresse för korrelationen mellan hälsa och kultur.⁷⁶ Han ger som exempel att man på många läkarutbildningar i Sverige nu använder skönlitteratur för att förstärka läkarstudenternas förmåga till empati.⁷⁷ Detta tycker jag är en intressant ingång, men med hänsyn till när artikeln skrevs så kan jag nog ändå instämma i hans påstående då, och samtidigt tacksamt notera att utvecklingen inom området sedan dess har accelererat.

Den centrala frågan i artikeln är hur man i tre utvalda texter, nämligen Bertil Söderlings *Om vänskapen med böcker och ordens läkedom* (1962), Juhani Ihanus redigerade antologi *Att tala eller att tiga: Litteraturterapi - ett sätt att växa* (2004) och *Hjälp, vem är jag?* av Caroline af Ugglas och Ulf Karl Olov Nilsson (2010) förmedlar

⁷³ Detrixhe, Jonathan J 2010. "Souls in Jeopardy: Questions and Innovations for Bibliotherapy With Fiction". *Journal of Humanistic Counseling, education and development*. Volume 49. s. 65.

⁷⁴ Detrixhe, Jonathan J 2010. "Souls in Jeopardy: Questions and Innovations for Bibliotherapy With Fiction". *Journal of Humanistic Counseling, education and development*. Volume 49. s. 65.

⁷⁵ Detrixhe, Jonathan J 2010. "Souls in Jeopardy: Questions and Innovations for Bibliotherapy With Fiction". *Journal of Humanistic Counseling, education and development*, Volume 49. s. 68f.

⁷⁶ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 11f.

⁷⁷ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 13.

relationen mellan läsare och litteratur.⁷⁸ Han gör också några schematiska jämförelser mellan litteratursynen hos biblioterapin kontra utbildningssystemet och visar även rent historiskt att läsandet inte alltid setts med blida ögon, som exempel tar han skriftställaren Johann Georg Heinzmann som år 1795 varnade för att läsning kan ge upphov till en rad olika sjukdomar som förkylning, hemorrojder, matsmältningsproblem och melankoli.⁷⁹

Persson drar en parallell mellan 1700-talets litteratursyn och biblioterapin i det att de båda ser läsandet som en möjlighet att påverka läsaren fysiskt och/eller moraliskt om än det förra synsättet menar det negativt och det senare positivt.⁸⁰ Persson menar vidare att denna tveeggade litteratursyn går att känna igen i exempelvis 1800-talets folkskola vars dubbla uppgift var att utbilda alla i läsning, samtidigt som man skulle se till att det var god och rättrådig litteratur man läste och inte omoralisk litteratur.⁸¹ Med bland andra ovanstående exempel pekar Persson på att läsning kan ses såväl förgörande som läkande, detta härleder han så långt som till Platons och Sokrates tankegångar om de rätta doserna för att erhålla avsedd effekt.⁸² Detta resonemang för vidare till den idag aktuella diskussionen om vilken litteratur som är användbar i biblioterapi och inte minst synen på läsaren som aktiv eller passiv. Ovan såg vi exempel på Shechtman och hennes tankar om att det endast är viss litteratur som är verksam, och att man inte behöver ta någon hänsyn till vem läsaren är. Senare forskning, inte minst i Sverige genom bland andra Cecilia Petterssons studier, har kommit fram till diametralt motsatt resultat. Där har det i stället framkommit att det finns stora vinster att göra genom att anpassa biblioterapi utifrån individ och litteratur, mer om denna forskning nedan.

Genom de tre analyser av ovannämnda texter som Persson gör i sin artikel pekar han i Söderlings text på det motsägelsefulla i att Söderling å ena sidan betonar litteraturens fria väsen, samtidigt som han beskriver vikten av sakkunnig, vägledande expertis, till vilka han själv räknar sig enligt artikelförfattaren.⁸³ I antologin som Ihanus är redaktör för menar Persson att man återfinner två olika diskurser, (interdiskursivitet), inte bara de olika bidragen emellan utan även inom samma bidrag

⁷⁸ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 13f.

⁷⁹ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 14f.

⁸⁰ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 15.

⁸¹ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 15.

⁸² Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 16.

⁸³ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 18ff.

har Persson funnit både vetenskaplig och metafysisk diskurs.⁸⁴ Beträffande den metafysiska diskursen pekar Persson på flera olika arter, men han beskriver två av dem mer detaljerat, den populärpsykologiska mysticismen och den litterära mysticismen.⁸⁵ Den populärvetenskapliga mysticismen, menar han, använder sig av erfarenhet som hänför sig till uråldrig visdom, inte olikt det retoriska tillvägagångssätt som förekommer i populär självhjälpslitteratur, och som inte är vetenskapligt förankrad.⁸⁶ Med sitt begrepp litterär mysticism vill Persson visa att de bidrag i antologin som genom att försöka legitimera och auktorisera exempelvis diktens självständighet över just sådana system, därigenom kan undergräva förtroendet för biblioterapins grundsyn om att utgå från litteraturens läkande kraft.⁸⁷ Precis som i sin kritik mot Söderlings bok menar Persson att man även i Ihanus antologi kan se en tendens till disciplinär tillämpning trots tal om det motsatta.⁸⁸ Här återkommer den viktiga diskussionen om litteraturval, vad är det som räknas som "rätt" litteratur, på vilket sätt särskiljer den sig från annan och vem gör valet – och åt vem. Det är frågor som jag anser vara mycket centrala i denna studie och därför kommer att återkomma till.

Af Ugglas och Nilssons text menar Persson skiljer ut sig på många sätt från de två övriga, det är en dokumentation av terapisaamtal som inte har någon direkt biblioterapeutisk ansats men som ändå berör konstens läkande kraft, bokens huvudsyfte är att få igång terapeutiska processer.⁸⁹ Persson anser att boken gränsar till självhjälpslitteratur, men ser samtidigt flera andra genrer i den. Han anger att skälet till varför han valt just den texten är dess skönlitterära form genom bokens textuella grepp att vara medicin för läsaren.⁹⁰ Persson jämför textens ifrågasättande, gränsöverskridande och ironiserande med det Foucault betecknar som en självteknologi, metoder som en person kan använda på egen hand eller med hjälp av andra för att förändra sig själv och sitt beteende, detta kan exemplifieras av biblioterapin.⁹¹ Även här ser jag en direkt koppling till föreliggande studie där just det fria litteraturvalet är en väsentlig infallsvinkel som är mycket intressant att studera. Det är själva läsningen och vilken effekt den kan ha på det psykiska välbefinnandet som jag tror är det

⁸⁴ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 23.

⁸⁵ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 25.

⁸⁶ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 25.

⁸⁷ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 26ff.

⁸⁸ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 28f.

⁸⁹ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 29.

⁹⁰ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 30.

⁹¹ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 36.

betydelsefulla. Detta gör att man vid val av litteratur måste vara mycket öppen och lyhörd för vilka texter som kan fungera, och självklart vara medveten om att det oftast är läsaren själv som bäst kan avgöra det.

Artikelförfattaren avslutar med att peka på, trots att samtliga tre texter unisont framhåller läsning som ett verksamt sätt till självinsikt, så är det af Ugglas och Nilssons text som verkligen betonar noggrann och vaksam närläsning samt ironins möjlighet att visa på sanningen.⁹² Det är intressant att se på vilket sätt Persson pekar på hur traditionell biblioterapi med uttalade mål om interaktion mellan biblioterapeut och deltagare samtidigt kan uppfattas som maktutövande och kontrollerande. Han konkretiserar att det finns en problematik kring hur man vägleder utan att styra, och finner att ironin kan vara en verksam metod eftersom den, som litteraturteoretikern Paul de Man säger, vilar på en distans mellan verklighet och uttryckssätt.⁹³ Jag tror att det är viktigt att ta till sig detta budskap, eftersom det kan finnas en viss rädsla och risk för fjärande av individer och grupper som kan känna sig skrämnda och ovälkomna av den så kallade finkulturen, men som egentligen skulle uppskatta och ha nytta av läsning och biblioterapi.

Cecilia Pettersson har i ett antal vetenskapliga artiklar beskrivit biblioterapi ur ett litteraturvetenskapligt perspektiv. I en artikel i *Tidskrift för litteraturvetenskap*, "Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv" beskriver hon vad ett sådant synsätt kan tillföra.⁹⁴ Inom det biblioterapeutiska området är det huvudsakligen forskare inom psykologi eller biblioteksvetenskap som forskat, varför fokus helt naturligt hamnat på frågor relaterade till dessa ämnen. Det finns en diskussion om skönlitteraturens terapeutiska funktion, men då ofta utifrån antaganden om att litteraturen bör vara på ett visst sätt för att fungera terapeutiskt.⁹⁵ Pettersson visar med sin forskning på ett nytänkande vad gäller litteraturval inom biblioterapi, och ifrågasätter den konservativa litteratursyn som företräds av exempelvis Shechtman, som hävdar att endast så kallad högkvalitativ litteratur skulle vara verksam.⁹⁶ Andra intressanta synpunkter som Pettersson diskuterar i samma artikel, och som jag också får anledning att återkomma till vid analysen av denna uppsats, är diskussionen om

⁹² Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 38.

⁹³ Persson, Magnus 2011. *Educare*, Den friska boken och den sjuka läsaren. s. 38.

⁹⁴ Pettersson, Cecilia 2014. "Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv". *TFL* 2014:1. s. 56-62.

⁹⁵ Pettersson, Cecilia 2014. "Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv". *TFL* 2014:1. s. 56.

⁹⁶ Pettersson, Cecilia 2014. "Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv". *TFL* 2014:1. s. 59.

läsaren som passiv eller som medskapande part, om av biblioterapeuten styrd läsning eller inte och identifikatorisk eller självförglömmande läsning.⁹⁷ Pettersson redovisar i en studie som hon gjort tillsammans med Lena Mårtensson, forskare i socialmedicin och legitimerad arbetsterapeut, som heter ”Kvinnors erfarenhet av skönlitterär läsning under tiden som sjukskriven” (2016) hur stora variationer det finns i de intervjuade kvinnornas sätt att läsa.⁹⁸ I artikeln ”Mellan självbekräftelse och självförglömmelse, Om terapeutisk läsning” visar hon hur ”Sjuka och sjukskrivna personer som läser i terapeutiskt syfte anpassar sin läsning, medvetet eller omedvetet, till de behov de har. De använder sig av litteraturen för att förstå sig själva och sin livssituation.”⁹⁹ Detta är mycket intressanta rön som jag kommer att använda i jämförande syfte vid analysen av intervjusvaren i föreliggande uppsats.

Pettersson har också gjort en studie i vilken fyra personer som lider av ångest och depression deltagit i en läsecirkel på frivillig basis, alltså inte i rollen som patient.¹⁰⁰ Syftet med studien var att undersöka om deltagarnas psykiska välbefinnande påverkades av deltagande i cirkeln.¹⁰¹ Studien visade att deltagarna känt ett kortvarigt förbättrat psykiskt välbefinnande, men också att de fått ett större självförtroende och blivit mer socialt aktiva.¹⁰² Pettersson understryker nyttan av att kombinera kvalitativa och kvantitativa data för att erhålla ett mer nyanserat och korrekt resultat, vilket gjorts i hennes studie.¹⁰³ Samtliga studier är av stort intresse här, eftersom det kan vara intressant att se i vilken omfattning resultaten korresponderar med varandra, varför jag kommer att återkomma till dem under analysdelen.

Liz Brewster är en brittisk forskare inom biblioterapifältet som försöker bryta trenden inom biblioterapi där fokus vanligtvis ligger på de som erbjuder terapi och istället studera brukarna. I boken *Plotting the reading experience* (2016) har hon skrivit ett avsnitt ”More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy” med undertiteln ”How Do Readers Use Books as Therapy?”. Brewster står

⁹⁷ Pettersson, Cecilia 2014. ”Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv”. *TFL* 2014:1. s. 61f.

⁹⁸ Pettersson, Cecilia ”Women’s experience of reading fiction while on sick leave”. *LIR:Journal*.6. 2016.

⁹⁹ Pettersson, Cecilia ”Mellan självbekräftelse och självförglömmelse”. *RJ:s Årsbok 2013/2014*. s. 148.

¹⁰⁰ Pettersson, Cecilia 2018. JPT nr 2 2018. ”Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective”.

¹⁰¹ Pettersson, Cecilia 2018. JPT nr 2 2018. ”Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective”.

¹⁰² Pettersson, Cecilia 2018. JPT nr 2 2018. ”Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective”.

¹⁰³ Pettersson, Cecilia 2018. JPT nr 2 2018. ”Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective”.

nära *Reader-Response-Theory*, men hon saknar där den direkta kopplingen till mental hälsa och psykiskt välmående. Hon anser att *Reader-Response-Theory* ändå ger det teoretiska ramverket och att flera viktiga faktorer finns med, och nämner då särskilt Rosenblatt och synen på att det är läsaren som skapar meningen i en text och inte författaren.¹⁰⁴

Brewster konstaterar att personalen som är involverad i biblioterapi är mer inriktad på vilka texter som man ska använda, medan brukarna är mer koncentrerade på utfallet.¹⁰⁵ Brewster presenterar här fyra upplevelser som biblioterapi kan framkalla hos läsaren. Det första är en känslomässig upplevelse (emotional engagement) som läsaren får genom inlevelse av det lästa, vilket sedan via identifikation och katharsis kan ge en insikt om den egna livssituationen.¹⁰⁶ Den andra upplevelsen är en känsla av förströelse och verklighetsflykt (distraction and escapism) som Brewster menar inte har diskuterats särskilt mycket inom biblioterapin, men som läsarna säkert är mer familjära med.¹⁰⁷ Här ger hon exempel på olika genrer som läsarna gett förslag på, deckare, science fiction, fantasy, men det kom också förslag på böcker som Evelyn Waugh's *Brideshead Revisited* och P.G. Wodehouse's *Jeeves and Wooster* stories, vilka båda är från 1930-talet, vilket läsarna förklarade med att böcker från en annan tid inger en sorts trygghet, man förflyttas till den svunna tiden.¹⁰⁸ Den tredje upplevelsen är det sociala stödet i centrum (social support) och Brewster pekar på att det finns ett behov av att diskutera det man läst med andra i ett socialt nätverk.¹⁰⁹ Den fjärde och sista läsningen är den informativa (informational bibliotherapy) där brukaren kan välja mellan många olika genrer för att få sina problem belysta, Brewster poängterar här att vad det gäller så kallade självhjälpböcker så måste man vara observant, eftersom kvaliteten är väldigt ojämn.¹¹⁰ Brewster kommer jag att återkomma till eftersom hon, i

¹⁰⁴ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. Wilfrid Laurier University Press, Canada. s. 168.

¹⁰⁵ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 167.

¹⁰⁶ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 169.

¹⁰⁷ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 170.

¹⁰⁸ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 176f.

¹⁰⁹ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 170.

¹¹⁰ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How

likhet med de teoretiker jag valt, utgår från läsaren och dennes/dennas upplevelse av en text.

Intervjuredovisning

I detta avsnitt redovisar jag studiens design och de svar samt reflektioner som jag anser vara relevanta för att uppnå uppsatsens syfte och svar på frågeställningarna.

Intervjuresultat

Jag har genom kodning kunnat urskilja sex kärnkategorier som jag tänker använda. Vid utsorteringen har jag tagit inspiration från Glasers kriterier om att kärnkategorin har en central roll, att den används ofta, tar längre tid att mätta, uttrycker en huvudproblematik och att den också kan uttrycka en mer generell problematik.¹¹¹ Med detta som riktmärke och med utgångspunkt i mina frågeställningar har följande sex kärnegenskaper utkristalliserats, vilka redovisas utifrån respektive rubrik nedan;

- * en beskrivning av informantens läsvanor *före* sjukskrivningen
- * en beskrivning av informantens läsvanor *under* sjukskrivningen
- * informanternas tankar om litteraturval och vad läsning ger dem, och om den påverkar dem
- * främjar läsningen informantens psykiska välbefinnande i vardagen, skapar läsningen distans till den egna situationen
- * tryggheten i att läsa om en bok
- * litteraturval

En beskrivning av informantens läsvanor *före* sjukskrivningen

Pettersson beskriver att det i tidigare biblioterapeutisk forskning inte fästes så stor vikt vid hur den tidigare läsningen såg ut, men att senare rön visat på nödvändigheten även av en sådan kartläggning.¹¹² Med anledning av detta och för att möjliggöra jämförande studier av uppsatsens syfte om att studera läsning under sjukskrivning och dess eventuella påverkan på psykiskt välbefinnande följer nedan en beskrivning av informanternas läsvanor även före sjukskrivningen.

Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 171.

¹¹¹ Hartman, Jan 2001. *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. s. 88.

¹¹² Pettersson, Cecilia. "Mellan självbekräftelse och självförglömmelse, Om terapeutisk läsning". *RJ:s Årsbok* 2013/2014. s. 151.

Cilla och Fanny uppger att de läste mycket före sjukskrivningen, Dagny säger att hon bara läste lite på kvällen och Eva läste i perioder före sjukskrivningen men aldrig lika mycket som under och efter den. Anna läste varken mycket eller lite före sin sjukskrivning, utan får räknas som en ”normalläsare” med några lästa böcker i månaden. Anna läste före sjukskrivningen alltid ut en bok, även om hon inte tyckte att den var bra, med motiveringen att eftersom någon lagt möda på att skriva den så måste det väl finnas något värt att läsa.

Bella, som är bibliotekarie, tillhör dem som läste mycket, såväl för jobbet som av eget intresse. För några år sedan gick hon med i en privat bokcirkel och det har gjort att läsandet blivit än roligare och mer stimulerande. Bella tror att bokcirkeln utmanat hennes läsande och att hon genom den läser böcker som hon kanske inte hade valt annars. Till viss del har hon genom sitt arbete alltid haft en bredd på det hon läser, men genom diskussionerna i bokcirkeln har det engagerat henne på ett nytt sätt.

Bella berättar om hur hon under en tidigare sjukskrivning som kom efter en graviditet som slutade med ett dödfött barn, upplevde ett stort stöd av de litteratur- och filmtips hon då fick på sjukhuset. Under den sjukskrivningen läste Bella väldigt mycket och då hon sedermera miste ännu ett barn så var hon bättre rustad att kunna hantera det mentalt och hela den sorgprocessen blev finare, sa hon.

Cilla är en av de tre som tidigare läste mycket, hon arbetade som språklärare och studerade då såväl skön- som facklitteratur som var relaterade till hennes kurser. Cilla säger att hon alltsedan barndomen läst det hon kommit över, ”både lättsmält chic lit och tyngre mer komplicerade saker och faktaböcker också”.¹¹³ Cilla hade ofta två böcker på gång samtidigt och före sjukskrivningen var hon vad hon benämner en ”scanner”, det räckte att hon tittade på ett stycke så kunde hon tillgodogöra sig innehållet. Cilla beskriver att just det att kunna kliva in i någon annans liv är det som har varit drivkraften i hennes läsning. Hon säger att det är som om läsandet tagit henne med på en inre filmvisning i huvudet. Cilla talar om hur vissa skeenden i en bok kan göra att händelser som hon inte har bearbetat i sitt eget liv kommer upp till ytan, vilket hon upplever som positivt, även fast det kan innebära en jobbig fas för egen del. Hon ser på sin läsning som i vissa fall en ren verklighetsflykt, vilket känns igen från Brewsters beskrivning om en upplevelse av förströelse, och i andra som en möjlighet

¹¹³ Intervju med Cilla.

till identifikation med karaktärer och bearbetning av egna problem. Det är inget som är på förhand givet då hon väljer en bok, utan beror på vilka känslor boken väcker hos henne. För Cilla är det den tryckta boken som gäller, vilket det varit såväl före som efter sjukdomen.

Dagnys sjukskrivning har inte påverkat omfattningen av hennes läsande, hon brukar alltid läsa en roman någon halvtimme innan hon somnar. Dessutom läser hon *Svenska Dagbladet* ganska noga varje dag. Dagny tycker att det är svårt att koncentrera sig på ljudböcker, hon provade någon gång före sjukskrivningen men tyckte inte att det var något för henne..

Eva berättar att hon är lite av en ”periodare” vad gäller läsning, särskilt före sjukskrivningen. Då hon var föräldraledig läste hon mest pocket och lite lättare genrer, men även en del mer komplicerad litteratur. Eva säger att det hon söker i sitt läsande är realistiska skildringar, som kan ge henne en inblick i andras miljöer och liv, så att hon därigenom kan lära sig något av det hon läser. Eva vill gärna känna igen sig, samtidigt som hon vill att boken ska vara underhållande och allmänbildande. Det har också varit några år före sjukskrivningen då hon inte läst särskilt mycket.

En annan av dem som läste mycket före sjukskrivningen, Fanny, läste mest tryckta böcker. Hon läste gärna filosofiska böcker och hon tyckte om att läsa samma bok flera gånger, kanske för att hon första gången hon läste en bok gjorde det snabbt. Hon är med i en bokcirkel och tycker om utmaningen det ger att läsa lite annat än det hon själv valde. Hon läste också många böcker efter tips från en närstående som också läser mycket.

En beskrivning av informantens läsvanor under sjukskrivningen

Som jag nämnde inledningsvis så ser läsvanorna ganska olika ut hos informanterna, alla tycker om att läsa fast vissa gör det mer i perioder, medan andra alltid har en bok på gång. Huruvida läsvana påverkar utfallet av den biblioterapeutiska effekten är ännu inte klarlagt, vilket Cecilia Pettersson beskriver i sin artikel i *Journal of Physical Therapy* (JPT).¹¹⁴ I artikeln tar hon upp att Liz Brewster och Suzanne Hodge i sina studier visar att läsvanan inte påverkar det biblioterapeutiska utfallet, medan Pim Cuijpers i sin forskning hävdar att chansen till ett lyckat resultat är avhängigt

¹¹⁴ Cecilia Pettersson, ”Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective”, *Journal of Poetry Therapy*. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/08893675.2018.1448955>.

informantens motivation och läsvana.¹¹⁵ Precis som Pettersson tydliggör i artikeln så framträder det klart i min studie att informanternas förmåga att läsa sammanhänger med deras sjukdom, eller rättare sagt med de symptom som kommer från sjukdomen ifråga, alternativt också medicinering. Vissa upplever stora koncentrationssvårigheter under sin sjukskrivning relaterat till sin sjukdom, varför läsningen har fått anpassas, men samtliga informanter har ändå fortsatt att läsa om än i reducerad skala. Noteras kan att en av informanterna tvärtom läste mycket mer under sin sjukskrivning, eftersom hon genom sin diagnos hade behov av att vara ensam och då upplevde att läsningen skänkte henne meningsfull sysselsättning. Likaså har vad man väljer att läsa under sjukskrivningen jämfört med tidigare varierat, beroende på olika faktorer hos individen som jag kommer att beskriva närmare nedan.

Bella, Cilla och Fanny kan av medicinska skäl inte läsa i samma omfattning som tidigare, detta är något som alla tre saknar mycket. Dagny läser en stund innan hon somnar, vilket hon gjorde även före sjukskrivningen. Eva säger att hon läste mer under och nu efter sjukskrivningen, än vad hon gjorde före.

Anna skiljer ut sig från de övriga i det att hon säger att hon läste mycket mer under sin sjukskrivning än före och efter. Denna ökande läsning motiverar Anna med att hon har haft svårt med relationer under sjukskrivningen, läsningen har varit som en befrielse för henne. På basis av intervjun kan man säga att läsningen delvis har fyllt den funktion som relationer gjorde tidigare, vilket är intressant. Under sjukskrivningsperioden blir det också tydligt för henne att hon inte ska läsa böcker som inte ger henne något. Anna förklarar att hon har insett att hennes tid är för dyrbar för att läsa ut böcker som inte fångar hennes intresse.

Bella kan inte läsa alls i samma omfattning nu som tidigare på grund av biverkningar av mediciner, vilka gör henne orkeslös. Bella både lyssnar på ljudböcker och läser böcker såväl på läsplatta som i tryckt format, vilket hon gjorde även före sjukskrivningen. Bella upplever att det kan vara lättare att följa en ljudbok rent koncentrationsmässigt sedan hon blev sjuk, dessutom har hon problem att rent fysiskt hålla i en bok.

¹¹⁵ Cuijpers, Pim 1997. "Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis". *Journal of Behavior Therapy and Expressive Psychiatry*. 28(2).

Cilla läser idag minimalt på grund av att det är ”svårt att läsa, svårt att hålla tråden, svårt att finna ro”.¹¹⁶ Sjukdomen har påverkat hennes uthållighet, tålamod och koncentrationsförmåga, vilket även påverkar hennes läsande. Cilla säger också att hon inte läser på samma sätt längre, förut kunde hon scanna av en sida, nu måste hon läsa varje rad, vilket är mycket mer energikrävande. Eftersom aneurysmen gjort att Cilla fått koncentrationsproblem så fungerar inte läsningen på det sätt som den gjorde för henne förut då hon kunde känna att hon blev en del av handlingen. Hon tänker ibland tillbaka på de böcker hon läst, de lever liksom med henne. Ljudböcker är inget alternativ för Cilla, eftersom hon upplever det svårt att hålla koncentrationen när hon lyssnar. Detta är inget unikt efter hennes sjukdom, utan hon har alltid tyckt att det har varit svårt att koncentrera sig på ljudböcker.

Dagny har fortsatt läsa *Svenska Dagbladet* även under sjukskrivningen, däremot har hon undvikit böcker som handlar om sjukdomar, särskilt cancer. Hon säger att hon faktiskt inte har tänkt på att det kan vara något av en verklighetsflykt då hon väljer böcker som tar upp helt andra ämnen. Dagny säger att hon helt enkelt inte är en person som ältar sin sjukdom, utan hon vill hålla den ifrån sig, för annars upplever hon det som att det blir för jobbigt. ”Och ändå arbetar jag inom sjukvården” tillägger hon med ett litet skratt.¹¹⁷ Frågar någon om hennes sjukdom så får de svar, men det är inget som hon själv väljer att ta upp eller läsa en massa om, inte ens googla. Dagny tycker inte om att lyssna på ljudböcker, däremot lyssnar hon gärna på poddar, det har hon gjort såväl före som under sin sjukskrivning. Hon tror att lyssna på poddar fungerar för att det är under en mer begränsad och kort tid.

Till skillnad från tidigare, då Eva uppger att hon var lite av en ”periodare” vad det gällde läsning, så säger hon att hon nu, under och efter sjukskrivningen, tycker om att läsa ”istället för att sitta vid datorn eller titta på TV eller sådär”, förutsatt att hon har hittat någon bra bok som fångar henne.¹¹⁸ Under sjukskrivningen beskriver Eva hur hon läste en självbiografi om en kvinna som drabbats väldigt hårt genom sjuka barn och en man som övergav henne. Den boken gav Eva tröst, då hon genom berättelsen kände att det finns andra som har det värre än vad hon själv har. Eva tycker inte om fantasy som *Harry Potter* eller *Sagan om ringen* utan böckerna måste ha en

¹¹⁶ Intervju med Cilla.

¹¹⁷ Intervju med Dagny.

¹¹⁸ Intervju med Eva.

verklighetsförankring så att hon kan ”få lite inblick ja i andra miljöer och situationer av människors liv och så, jag tycker även att filmer med verklighetsbakgrund är mer intressanta än rent påhittade”.¹¹⁹

Eva har svårt att läsa klart böcker som inte roar eller intresserar henne på ett eller annat sätt. I slutet av vår intervju tar Eva upp att hur hon läser en bok nog hänger samman med hur hon själv mår just då. Under de tider då hon känner sig mer pressad, forcerar hon läsningen och vill bara komma framåt, och tycker då inte om när det blir för mycket utsvävningar i berättelsen, vilket ofta var fallet under hennes sjukskrivning. Perioder när Eva själv känner sig mer tillfreds, har hon lättare att njuta av hela boken, och uppskattar då även lite mer omfattande miljö- och personbeskrivningar.

Fanny beskriver hur hon under den första delen av sjukskrivningen kunde läsa artiklar i *Svenska Dagbladet* som hon normalt inte brukar läsa, men som nu framstod som oerhört viktiga och omistliga, det blev ett slags tvångsmässigt läsande. Likaså med ekonomisidorna, de läste Fanny från början till slut, utan att kunna tillgodogöra sig innehållet, men det kändes som en viktig handling för henne. Under sjukskrivningstiden, då Fanny hade svåra koncentrationsproblem, så underlättade det att lyssna på böcker istället, gärna med något för händerna som exempelvis en stickning.

Beskrivningen ger en tydlig spegling av de olika sjukdomstillstånd som informanterna befunnit/befinner sig i, vissa av sjukdomarna och medföljande medicinering har satt ner läsförmågan, även om läslusten finns kvar. Flera av informanterna har berättat hur de drar ner på läshastigheten då de läser en bok som de tycker om och kan leva sig in i, så att den inte ska ta slut så fort.

[Informanternas tankar om litteraturval och vad läsning ger dem och om den påverkar dem](#)

Denna kärnkategori handlar om informanternas egna tankar om vad de tror att läsningen betyder och gör för dem, med särskilt fokus på de perioder som de är/har varit sjukskrivna.

Anna nämner bland andra en bok som har betytt mycket under hennes sjukskrivning, *Rose in the Sand* av Julie Catterson Lindahl, en biografi som handlar om varje människas utmaning att ta ansvar för sitt liv och göra något bra av det. En

¹¹⁹ Intervju med Eva.

annan bok som gjort stort intryck på Anna är *The Sound of a Wild Snail Eating* av Elisabeth Tova Bailey. Romanen, som berättar om en snigel med snäckskalshus på ryggen, gav henne en insikt om att man inte behöver ha bråttom, man kommer fram ändå. Budskapet hade stått så klart för henne, genom sin långsamma framfart hade snigeln möjlighet att se sig omkring under sin vandring, stanna upp och förstå vad som var viktigt i livet. Snigeln blev en tydlig metafor för Anna, och hon kände sig tröstad av att hon kan ta det lugnt, hon behöver inte känna sig så pressad som hon gjort. Anna återkommer i intervjun till denna bok och insikten den gett henne.

I Annas fall har det handlat om att inte låta arbetet ta över hela tillvaron, vilket gör att hon nu undviker böcker som handlar om utbildningsområdet, en genre som hon tidigare gärna läste även på sin fritid. Genom böckerna har hon funderat på vad som är meningen med livet och kommit fram till att ”det är verkligen inte mitt arbete”.¹²⁰ Det har gjort att hon nu försöker dra lärdom av den insikten och inte låta arbetet ta sådan stor plats i hennes liv som det en gång gjorde.

Eftersom Bella är bibliotekarie kommer vi under intervjun in på en liten diskussion om bibliotekariens roll just vad gäller att lämna boktips i en biblioterapeutisk mening. Bella säger att de tips, både på filmer och böcker, som hon fick då hon förlorade sitt barn verkligen hjälpte henne att bearbeta sorgen. De tipsen fick hon av personalen på sjukhuset och hon tycker att bibliotekarier borde arbeta mer aktivt med att hitta böcker som kan vara till stöd och hjälp för människor.

Bella berättar om hur hon tidigare läst böcker om den sjukdom som hon nu drabbats av, ALS, men att hon inte skulle orka läsa någon av dem igen. Jag upplevde det ändå som att hon förmedlar en känsla av att det kändes bra att ha läst de böckerna och när vi diskuterade en av dem lite mer, *Tisdagarna med Morrie*, sa hon: ”Ja, det är faktiskt en jag skulle kunna tänka mig att läsa i och för sig”.¹²¹

Bella sa vidare att det är viktigt att läsa böcker där man ser att man inte är ensam i sin situation, det skänker tröst. Rent allmänt söker hon böcker som är lite mer komplexa och gärna med lite nutidshistoria och humor. Bella ser det som utvecklande att kunna följa andra människors tankegångar och reaktioner i litteraturen. På grund av att hon blir dåsig av medicineringen blir det emellertid allt svårare att läsa den

¹²⁰ Intervju med Anna.

¹²¹ Albom, Mitch 1997. *Tisdagarna med Morrie, en gammal man, en ung man och livets största lektion*. Stockholm, Bokförlaget forum.

litteratur hon läst tidigare, men hon nämner en tunn ungdomsbok av Tove Jansson som hon ändå har orkat läsa under sin nuvarande sjukperiod och som gett henne mycket. Den handlar om identitetssökande och att utsätta sig för rädslor och Bella berättar hur hon upptäckt ett djup i den genom att läsa den som vuxen.

Bella säger att det är en del av henne att läsa och när hon sedan får tillfälle att diskutera det hon läst i boksirkeln så kan det lyfta en bok som vid den egna läsningen kanske känts lite ytlig, hur den genom samtalet kan få en djupare dimension, ”då pratar vi om det så att det blir intressant”.¹²² Ibland kan bokdiskussionerna irritera och göra henne besviken då de utmynnar i så kallad finkultur, att vissa böcker inte anses tillräckligt ”fina”. Bella tycker att det är viktigt att ha en bredd i det man läser och att man i de flesta böcker kan hitta intressanta saker om olika kulturer, relationer och så vidare.

Bella berättar också hur hon brukar fundera på olika frågeställningar innan hon läser en bok, eftersom hon upplever att boken blir så mycket mer givande då. Bella ger exempel på vad det kan vara: ”vad stämmer, blev du arg eller glad för något särskilt, var det några särskilda formuleringar du fastnade för?”.¹²³ Hon skriver också post-it lappar med tänkvärda citat från böckerna för att komma ihåg dem, men eftersom hennes högerhand blivit alltmer svårmanövrerad blir det inte lika ofta nu som förut.

Dagny föredrar författare som Majgull Axelsson, som hon anser skriver med lite mer substans och verklighetsförankring och som hon har haft behållning av att läsa under sjukskrivningen. Hon läser gärna om familjedramer men kan inte säga att hon identifierar sig med karaktärerna. Författare som Jojo Moyes tycker Dagny känns lite banala, om hon emellanåt läser någon sådan lite lättare roman, känner hon det nästan som bortkastad tid, eftersom boken inte gett henne något.

Fanny, som var sjukskriven för posttraumatisk stress efter en psykopathistoria som drabbade den närmaste familjen, säger att under hennes sjukskrivningsperiod har det varit mycket viktigt med igenkänning, det är vad hon söker i sitt läsande nu. Hon tar till sig det och känner sig stärkt. Hon har också valt att under sjukskrivningen läsa om vissa gamla böcker för att återfinna formuleringar som hon tycker känns trösterika och som inger en känsla av trygghet för henne. Hon säger sig inse att finns det bara

¹²² Intervju med Bella.

¹²³ Intervju med Bella.

trofasthet och vänskap så orkar man så mycket mer än man tror. Fanny säger också att det blivit så tydligt att vi inte väljer våra liv, vi bara tror att det är så mycket som vi kan påverka genom våra val. Böckernas goda gestalter tar hon till sig ”med hull och hår”.¹²⁴ Hon har även läst nya böcker som *De oroliga* av Linn Ullman med stor behållning genom att hon kunnat känna igen sig eller andra i vissa karaktärer.¹²⁵ Fanny läser dessutom gärna filosofiska böcker som har med livet att göra. Det har inget samband med den aktuella händelsen i familjen, utan det är något hon har gjort under många år, ”däremot ligger det som nästan som en bas i mitt liv där”.¹²⁶ På frågan om hon har återvänt till de filosofiska böckerna nu efter händelsen, säger hon att så inte är fallet, men att de står där de står i bokhyllan, ”de finns alltid med ja och dom läser jag ju flera gånger”.¹²⁷

Främjar läsningen informantens psykiska välbefinnande i vardagen, skapar läsningen distans till den egna situationen

Denna kärnkategori söker svar på den centrala frågan om informanterna mår bättre psykiskt av att läsa, om läsningen gör något som förbättrar det psykiska välbefinnandet? Vidare studeras om läsningen skapar distans till den egna situationen.

Anna, som är den som läste mer under sin sjukskrivning än annars, menar att hon bara kommer ihåg en bok fram tills att hon läser nästa och det sörjer hon lite. Eftersom hon läst så många intressanta böcker så skulle hon vilja bära med sig dem bättre än vad hon förmår. Samtidigt säger hon att hon ändå går och tänker på vissa böcker som hon läst under sin utmattningsdepression och som hon känner har lämnat avtryck i hennes inre och hjälpt henne att gå vidare. Hon skulle dock inte vilja läsa om dem för hon tänker att hon har utvecklats sedan hon läste dem, och det som hon upplevde som djupt då, kanske skulle kännas platt nu och det vill hon inte riskera. Anna säger också att när hon läser en bok som engagerar så blir hon nästan exalterad, men det är inget som hon kan delge andra, för det är något mellan boken och henne som inte någon kan ha samma insikt i, ”det är jag och boken, det är kanske vad man behövde ha, bara jag och ingen annan”.¹²⁸ Hon säger vidare att hennes utbrändhet tog så mycket kraft så hon orkade helt enkelt inte diskutera den med andra, just då räckte det att hon hade boken och upplevelsen den gav. Samtidigt tycker hon att det är det ultimata att få dela

¹²⁴ Intervju med Fanny.

¹²⁵ Ullman, Linn 2016. *De oroliga*. Stockholm. Albert Bonniers förlag.

¹²⁶ Intervju med Fanny.

¹²⁷ Intervju med Fanny.

¹²⁸ Intervju med Anna.

en läsupplevelse med andra, men då måste man vara i sådan form att det går. Anna konstaterar att hon i grunden är en extrovert person, men att hennes sjukdom gjort henne introvert. Hon valde under sin sjukskrivningsperiod böcker som var positiva och kunde ge henne styrka, som hon kunde känna sig uppfylld av, ”jag läste inga hemska böcker under den tiden”.¹²⁹ Anna gav som exempel på böcker som stärkt henne under sjukskrivningen Paula McLains *The Paris Wife* vilken i sin tur refererade till Ernest Hemingways *A Moveable Feast*.

Bella menar att läsningen ger en självklar distans till det egna livet, genom att man får möjlighet att ta del av någon annans problem och tankesätt. Hon säger vidare att det inte bara är genom läsning man får den möjligheten utan även genom att se på film. Bella är, som ovan nämnts, medlem i en privat bokcirkel och under hennes sjukdom har personerna i den kommit att betyda än mer för henne. Detta är intressant och kan jämföras med interaktiv biblioterapi där det sociala samspelet får stor betydelse. Genom att de träffas och diskuterar litteratur så hjälper det henne att komma bort från sin sjukdom ett tag, att komma in i andra världar. Rent praktiskt så har de också haft bokcirkeln på hennes boende nu, så att hon ska kunna vara med. De kombinerar ibland bok och film, gör resor i författare eller berättelsers fotspår och försöker att närma sig litteraturen på olika sätt. Senast i höstas var de iväg på en resa till Mårbacka, och eftersom det fanns både läkare och sjuksköterska i bokcirkeln kunde Bella följa med på resan, vilket betydde väldigt mycket för henne. Detta gör bokcirkeln så levande och berikande tycker Bella.

Cilla hade mycket gärna läst för att kunna distansera sig från sin sjukdom och bära med sig en berättelse i vardagen, men på grund av sina koncentrationsproblem efter sjukdomen så fungerar det inte så. Hon har däremot börjat läsa lite enklare böcker, men det är ingen som har berört hennes situation. Det är inget medvetet val utan det är mer att det varit passande böcker rent lästekniskt som kommit i hennes väg. Cilla uppger att hon gärna skulle vilja läsa böcker för att få lite igenkänning. Under samtalet kommer hon på att det var en självbiografisk bok i seriestrippformat av Per Myrhill som marknadsfördes under bokmässan om upplevelserna efter en stroke, och den typen av litteratur tror hon kan vara givande för henne att läsa, såväl innehållsmässigt som själva formatet.¹³⁰ Cilla berättar att det inte är ovanligt att yngre personer får

¹²⁹ Intervju med Anna.

¹³⁰ Myrhill, Per 2017. *Aneurysmdimma*. Stockholm. Kartago förlag.

hjärnblödning, aneurysm, och att många klarar sig sämre än vad hon har gjort. Hon säger att hon är medveten om det och att det inte är så att hon "sitter och tycker synd om mig själv och läser om dom för att få en spark i ändan, det är ju inte så man vill ha men det är alltid bra att kunna, det är ett sätt att se att det finns andra".¹³¹ Cilla säger vidare att läsning om andra människor i liknande situation som hennes, gör det lättare för henne att acceptera sin egen. Samtidigt som hon inser att det är mycket som tagits ifrån henne, har det också kommit in nya saker i livet som är bra.

Just känslan av att ha en bra bok som ligger och väntar på en, uppger Dagny som en källa till glädje i vardagen. Dagny blir fängslad av familjedramer och hon har lätt för att leva sig in i det hon läser. Däremot upplever hon inte att hon identifierar sig med karaktärerna eller att de hjälper henne att distansera sig eller få perspektiv till sig själv och sin egen sjukdom.

Eva är en av dem som inte läser så mycket, men säger ändå att hon mår bra inom sig då en bok som hon tycker om ligger och väntar på att bli läst. Eva känner absolut att läsandet hjälper henne att få distans till sitt eget liv och hon väljer med fördel att läsa om människor som har det eländigare än hon själv. Under sin sjukskrivning sökte hon särskilt efter sådana böcker som kunde skänka henne tröst, i det att hon såg att det fanns de som hade det värre.

Fanny, som tidigare har läst mycket, tycker sig se två linjer i sin läsning under sjukskrivningen, dels igenkänning, dels verklighetsflykt. Igenkänningen gav henne mycket eftersom hon genom den blev varse att det är vår lott som människor att ibland drabbas av saker som vi inte kunnat förutse, livet går inte alltid att planera och misräkningar och olyckor kan hända vem som helst. Omläsning av böcker gav Fanny möjlighet till verklighetsflykt och att i den se en trygghet, en förvissning om att allt kommer att ordna sig till slut. Fanny tycker absolut att läsandet påverkar henne i hennes vardag såväl under sjukskrivningen som nu efter, och att den hjälper henne att få distans till det som drabbat familjen.

Tryggheten i att läsa en bok omigen

En kärnkategori som också kom fram var den som särskilt Fanny framhöll, om upplevelsen av den trygghet som kan uppstå genom att läsa en gammal bok igen. Nu, då hennes egen livssituation ställt sig på ända, beskriver hon hur omläsningen av

¹³¹ Intervju med Cilla.

Tolkiens *The Lord of the Rings* gör att hon flyttas tillbaka till en annan tid i sitt liv. Hur hon får känslan av att kunna luta sig tillbaka, trots att historien hon läser är hemsk. Fanny vet att bokens karaktärer kommer att möta många svårigheter, men att allt kommer att bli bra. Karaktärerna kommer att överleva och det finns så mycket godhet i berättelsen, den förmedlar så mycket trofasthet och vänskap så att Fanny känner sig stärkt, och från boken tar hon med sig att hon orkar mer än vad hon först trott.¹³² Eftersom hon under sjukskrivningen har upplevt att ljudböcker nästan är att föredra så lyssnar hon på en av de gamla böckerna som ljudbok på engelska. Själva språket är på lite formell engelska, vilket också inger en viss trygghet, säger hon. Fanny berättar att en annan anledning till att hon ofta läser om böcker, som inte har något med hennes sjukskrivning att göra, men som hon ändå gärna vill nämna, är att hon första gången hon läser en bok ofta gör det väldigt fort för att få reda på vad som ska hända. Därigenom missar hon mycket av det rent litterära. Genom att då läsa boken en gång till, kan Fanny njuta av språket, de litterära karaktärerna, dialogerna, förståelsen för människorna och upptäcka annat som undgick henne då hon bara var ute efter själva skeendet i romanen.

Andra kommentarer på att läsa en bok ännu en gång var Anna som sa att hon vill öppna en ny bok, vara nyfiken, inte gå bakåt utan framåt, dock med en passus om att det finns vissa böcker som hon kan tänka sig att läsa omigen, men ännu inte har gjort det. Under Annas sjukskrivning uppfattade jag henne som att det var extra viktigt att blicka framåt och söka erfarenheter och ord på vägen i böcker som hon inte läst tidigare. Cilla sa däremot att hon gärna läser om vissa böcker, eftersom hon kan sakna en del karaktärer när boken är slut och hon ”ställer in personerna i bokhyllan, de var ju roliga eller härliga, fantastiska eller vad det nu var, så vill man ju träffa dem igen”.¹³³ Fast detta var före Cillas sjukskrivning, efter har hon aldrig läst om någon eftersom koncentrationsproblemen är för stora, hon väljer hellre att låta boken ”ligga till sig”.¹³⁴ Cilla förklarar att hon har en rädsla för att förstöra en bok om hon inte klarar av att läsa den, att det blir en sådan besvikelse så att boken känns som om hon ”har huggit sönder den”.¹³⁵

¹³² Tolkien, JRR 1954-55. *The Lord of the Rings*. Sydney. Allen & Unwin Books.

¹³³ Intervju med Cilla.

¹³⁴ Intervju med Cilla.

¹³⁵ Intervju med Cilla.

Dagny läser inte ofta om böcker, men det är några som hon har läst flera gånger och som hon gärna återvänder till. Det är ofta familjedramer som Dagny blir så fängslad av så att hon gärna läser dem om igen, men generellt tycker hon inte att det finns någon mening med att läsa om en bok, eftersom man vet hur den slutar. Hon har inte läst om någon bok under sin sjukskrivning utan då har hon istället sökt nya berättelser som har kunnat fånga hennes intresse.

Eva läser sällan om en bok, men det har hänt någon gång, men då har det gått många år emellan. Under tiden har hon hunnit få så många nya erfarenheter så att boken ändå blir som en helt ny läsning. Hon menar samtidigt att genom att hon läst boken förut så har hon lite förförståelse, detta har gjort att hon bättre kan ta till sig bokens budskap, vilket har känts särskilt bra under sjukskrivningen.

Flera av informanterna kommer in på glädjen av att dela böcker med andra, de nya insikter som man kan få genom en bokdiskussion. Samtidigt så är det andra som pekar på att man under en sjukskrivning kan vara i en sådan situation att det är gott nog med bara relationen bok – läsare, man orkar inte med så mycket mer.

Litteraturval

Den sista kärnkategorin handlar om hur informanterna väljer sin litteratur och då särskilt under sjukskrivningsperioden. Anna, som har sina rötter ”over there” berättar lyriskt om fantastiska bokhandlare i USA där baksidestexten får vara vägledande, hon beställer sina böcker via boksajter på nätet. Bella som är bokinköpare och som i början av sin sjukskrivning hade kvar den uppgiften får många tips den vägen. För övriga har massmedia och program som Gokväll och Babel, läsecirkel, boktips från arbetskamrater, släkt och vänner, tips från en bokhandel med initierad och engagerad personal angetts som källa till bra bokval och ibland har det bara varit böcker som informanterna mer eller mindre snubblat över under sin sjukskrivning.

Anna säger att hon tidigare, före sjukskrivningen, ofta sökte litteratur inom utbildningsområdet, men att hon aldrig gör det nu. Hon försöker hålla distans till sitt arbete så att hon inte blir så uppslukad av det som hon var förut, hon väljer avsiktligt bort den genren eftersom hon säger att ”jag går inte dit, det är farligt för mig”.¹³⁶ Det viktiga för Anna är nu att känna att det arbete som hon gör idag är tillräckligt bra och insikten om att gräver hon för djupt så kan arbetet bli henne övermäktigt igen. Anna

¹³⁶ Intervju med Anna.

säger att bortsett från ovannämnda bokgenre om utbildning, så har hennes sjukskrivning inte påverkat valet av böcker, hon läste ungefär samma sorts böcker då som tidigare. Anna gillar historiska böcker, samhällsinriktad litteratur, biografier och böcker som har något att säga, inget ”mishmash”¹³⁷. Anna tycker inte heller om deckare, men det får gärna vara lite romantik. Anna har dock undvikit självhjälpsböcker under sin sjukskrivning, eftersom hon inte tror att den genren kan tillföra något, hon känner sig snarare skeptiskt inställd till den. Hon berättar att hon faktiskt provade att läsa några självhjälpsböcker då, men att hon tycker att de kändes lite förenklade, hon vill hellre söka och finna budskap själv och göra sina egna tolkningar. Däremot har hon läst några skönlitterära böcker vars budskap har talat särskilt starkt till henne i det psykologiska tillstånd som hon befunnit sig i under sjukskrivningen.

Bella får som ovan nämnts, många tips genom att hon är bokinköpare. Det är ofta också genom bokprat, tidigare främst på arbetet men nu mest genom bokcirkeln, som hon får sina läsuppslag. Bella säger att även massmedia är en vanlig kanal, och att det för hennes del inte bara handlar om nyutkommen litteratur utan att hon också gärna läser klassiker.

Cilla säger att hon före sjukskrivningen läste allt som kom i hennes väg, utan urskiljning, hon läste vad som helst, ”högt och lågt”.¹³⁸ Nu blir läsningen ganska hårt gallrad, även fast hon gärna vill läsa en massa olika böcker så orkar hon inte, hon blir distraherad och förmår inte fortsätta. Det hon har upptäckt vara gångbart nu under sjukskrivningen är seriestrips, och särskilt glad är hon över den bok som handlar om en man som fått aneurysm i hjärnan.¹³⁹ Dels skänkte den henne tröst eftersom mannen som skrivit den, Per Myrhill, var värre drabbad än hon och ändå verkar ha funnit mening i sitt liv, dels själva glädjen i att det var en bok som hon orkade läsa och ta till sig.

Dagny tillhör den skara som prisar den lokala bokhandeln när det gäller att välja litteratur. Hon har stort förtroende för två kvinnor i bokhandeln, ”på något vis så läser vi samma böcker har jag fått för mig, så då går jag in där och så säger jag då ’nu är det slut, jag har ingenting att läsa, vad ska jag läsa?’ och så tar hon fram och så är det

¹³⁷ Intervju med Anna.

¹³⁸ Intervju med Cilla.

¹³⁹ Myrhill, Per 2017. *Aneurysmdimma*.

klockrent, det är jätteroligt!”.¹⁴⁰ Detta har fungerat även under sjukskrivningen eftersom Dagny inte tycker att sjukdomen har påverkat hennes läsvanor.

Eva säger att det till stor del är slumpen som avgör vad hon ska läsa, men det kan också vara något hon hört om via massmedia eller tips från någon person. Hon väljer ofta böcker om personer som har upplevt traumatiska händelser. Det ger henne lite tröst i sin egen situation, hon känner att människor som har det värre än hon ändå har orkat igenom, vilket varit särskilt stärkande att läsa om under hennes sjukskrivning.

Fanny läser ofta på rekommendation från vissa personer, dels är det från en närstående släkting, dels är det från den tidigare nämnda lokala bokhandeln. Hon trivs också med att delta i en bokcirkel på arbetsplatsen, för då känner hon att hennes läsning utmanas och att hon läser sådant som hon kanske inte skulle ha valt annars, ”då läser jag för skams skull och det tror jag är jättebra!”.¹⁴¹ Just att utsätta sig för en annan genre eller en författare som man inte känner till tror Fanny är mycket bra för den egna utvecklingen och förståelsen för andra. Under sjukskrivningen valde Fanny lite enklare böcker, och även att läsa gamla böcker igen, för då visste hon att det trots problemen skulle sluta lyckligt.

Analys och diskussion

I detta avsnitt gör jag en analys med efterföljande diskussion av intervjusvaren med utgångspunkt från uppsatsens syfte, frågeställningar och teoretisk ansats.

Sjukdomens påverkan på läsningen

Eftersom uppsatsen handlar om vad läsning kan göra för det psykiska välbefinnandet under en sjukskrivningsperiod, så känns det angeläget att betona det faktum att informanterna lider av olika sjukdomar. Vid genomgången av intervjusvaren framträder det tydligt hur själva sjukdomen i sig påverkar svaren, några av de informanter som brukar läsa mycket och fortfarande vill göra det, har inte förmågan av medicinska orsaker. Detta fenomen har varit särskilt framträdande i intervjun med den ALS-drabbade Bella som förmedlar hur viktig läsningen är för henne som ett sätt att hålla fast vid något för henne vardagligt och invariant, något som väcker hennes intresse och som hon kan tänka på och diskutera med andra om. Fastän sjukdomen förändrat hennes läsvanor så fortsätter hon ändå att läsa, det är en så betydelsefull del av hennes

¹⁴⁰ Intervju med Dagny.

¹⁴¹ Intervju med Fanny.

liv för att hon ska kunna må så psykiskt bra som det är möjligt i hennes situation. Göthes beskrivning av termen ”välbefinnande” blir här aktuell och att det inte finns någon självklar koppling mellan sjukdom och psykiskt välmående och vice versa.¹⁴² Även Cilla som fått aneurysm i hjärnan och Fanny med posttraumatiskt stressyndrom har uppgett stora svårigheter att kunna tillgodogöra sig en bok. De två senare informanterna har med tiden kunnat öka på sitt läsande, men de är fortfarande mycket långt ifrån sina tidigare läsvanor vad gäller såväl läshastighet som komplexitet på vald litteratur. Trots det är de positiva till sitt läsande och de ger intryck av en sorts acceptans och anpassning till att läsandet inte ser ut som tidigare, men att det ändå tillför mycket i deras dagliga liv.

Anna som det varit tvärtom för, har genom den utmattningsdepression som hon fick undvikit kontakt med andra människor och istället blivit mer eller mindre hänvisad till att läsa för att få dagarna att gå. Anna säger att böckernas sällskap har inneburit väldigt mycket för hennes psykiska välbefinnande, de gjorde att dagarna under hennes sjukskrivning ändå kändes meningsfulla. Även nu efteråt, när hon är tillbaka i arbetslivet, återkommer hon gärna till olika böcker som hon läste då och som hon tycker har blivit en del av hennes tillfrisknande. Anna har inte uppgett några koncentrationsproblem vid bokläsning under sjukskrivningen så länge det rört sig om tryckta texter, ljudböcker har hon upplevt som svåra att följa, men det tyckte hon var svårt även före sjukskrivningen.

[Hur visar det sig att informanternas psykiska välbefinnande har främjats?](#)

Under kärnkategorin om informanternas tankar kring vad läsningen ger dem och om de blir/blivit påverkade av den under sin sjukskrivning framkommer det i samtliga fall att de upplever att läsning av skönlitteratur har främjat deras psykiska välbefinnande, om än i varierande grad. Även kärnkategorin om läsningens betydelse i vardagen och hur den skapar distans till den egna situationen har belyst frågan. Shrodes teorier om läsningens effekt på läsaren genom begreppen identifikation, överföring, katharsis och insikt tydliggörs väl under denna kärnkategori.¹⁴³

En vanlig föreställning när det gäller läsningens hälsofrämjande potential är att den identifikatoriska läsningen verkar ha god terapeutisk effekt, vilket bland andra Felski

¹⁴² Göthe, Carl-Johan 2006. ”Hälsa, sjukdom och välbefinnande”, *Läkartidningen* Nr 5 2006. Volym 103. s. 271.

¹⁴³ Brewster, Liz 2016. ”More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy”. *Plotting the reading experience*. Wilfrid Laurier University Press, Canada. s. 169.

beskriver om hur läsaren kan komma till insikt genom upprättandet av en känslomässig förbindelse med texten.¹⁴⁴ Detta är absolut något som återfinns bland informanternas svar, särskilt Eva poängterar hur värdefullt det är för henne att läsa om andra i samma situation som hennes egen, eller egentligen sådana personer som har det värre. Hon upplever ett oerhört stöd av att se att andra människor klarar av tuffa omständigheter och av det får Eva kraft att uthärda i sin egen situation. Genom att Eva så starkt uttrycker hur mycket bättre hon mår av att läsa identifikatoriskt under sjukskrivningen, så är sambandet mellan hennes psykiska välmående och läsningen lätt att identifiera.

Cilla känner också ett stort välbehag av att liksom kliva in i de litterära gestalterna. Hon beskriver också den glädje hon kände då hon fann en seriestripp som är skriven av en man som också råkat ut för aneurysm i hjärnan, och hur hon njöt av att kunna läsa denna bok och känna att hon inte var ensam om sina upplevelser. Rosenblatts teorier om hur en text kan påverka sin läsare, om den läses vid en tidpunkt då läsaren är öppen och mottaglig för det budskap som kan väckas och tydliggöras genom det lästa, blir här tydligt applicerbart.¹⁴⁵ Både Eva och Cilla berättar om hur läsningen väckt känslor hos dem som gjort att de inte känner sig så ensamma i sin situation, den har ingett dem hopp och motiverat dem till att kämpa vidare.

Här är vi i gott sällskap av Detrixhe som ser identifikatorisk läsning som en av många olika fungerande terapeutiska läsararter.¹⁴⁶ Han pläderar samtidigt för att man ska sätta större tilltro till läsarens egen förmåga och ser exempelvis att en utmanande läsning ibland kan vara det som triggar igång läsaren och gör att denna/denne kommer vidare.¹⁴⁷ Detta är tankegångar som känns igen från föreliggande intervjuundersökning, på fråga sju, hur de väljer vad de ska läsa, så är det flera informanter som framhåller det positiva i att vara med i en bokcirkel där valet av litteratur görs av gruppen och därför ibland kan kännas som utmanande läsning för dem. Både Fanny och Bella framhåller vinsten som ligger i detta i form av att de då får läsning som utvecklar dem och skapar större förståelse för andra människors ställningstaganden och ageranden. Det känns som om Cilla klär Detrixhes tankar i ord

¹⁴⁴ Felski, Rita "Felski och den postkritiska läsningen", *TFL* 2017:1. s. 9.

¹⁴⁵ Rosenblatt, Louise M. 2002. *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. s. 13.

¹⁴⁶ Detrixhe, Jonathan J (2010) "Souls in Jeopardy. Questions and Innovations for Bibliotherapy with Fiction", i *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, vol 49, 2010:1, s. 65.

¹⁴⁷ Detrixhe, Jonathan J (2010) "Souls in Jeopardy. Questions and Innovations for Bibliotherapy with Fiction", i *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, vol 49, 2010:1, s. 65.

i det att hon inte på förhand kan säga vilka känslor en bok kommer att väcka hos henne. Ibland blir det en verklighetsflykt, andra gånger identifikation eller bearbetning, hon är en aktiv läsare som hämtar känslor ur en passiv text, beroende på vilka strängar boken slår an hos henne.

Eftersom Anna under sjukskrivningen inte klarade av att möta några andra människor än sin man, har läsningen haft en avgörande betydelse. Hon hade då ett starkt behov av en meningsfull sysselsättning, och läsningen visade sig vara ett fungerande alternativ till arbete och vanliga sociala kontakter. Genom läsningen fick hon möjlighet till identifikation och insikt, hon betonar att boken om snigeln var särskilt verksam, eftersom hon genom den fick en klar metafor om att det är okej att leva livet i ett lugnare tempo, hon kommer att hinna det hon ska i alla fall. Precis som Felski beskriver så förmedlar Anna en upplevelse av samhörighet med snigeln i boken, hur den blev en medaktör i hennes liv och därmed hjälpte henne till nya insikter.¹⁴⁸ Utifrån uppsatsens definition om att psykiskt välbefinnande är en känsla av att må bra psykiskt, oavsett medicinsk hälsa, kan man konstatera att Anna upplever att läsandet påverkar hennes psykiska välbefinnande positivt.

För Bella innebär läsningen ett kvarhållande av känslan av ett normalt liv, fritt från sjukdom. Här kan hon fly undan från sin kropp och genom identifikatorisk läsning vara i någon annan för en stund. Hon kan också genom att notera olika saker under sin läsning, vilka hon sedan diskuterar med deltagarna i sin boksgrupp, få en meningsfullhet i sin vardag. Sippola beskriver hur ett sådant aktivt läsande påverkar det psykiska välbefinnandet positivt, i det att man bearbetar det lästa med både känslor och intellekt.¹⁴⁹ Eftersom Bella inte har möjlighet att arbeta längre, betyder sådana ”vanliga” samtal och diskussioner extra mycket. Samtidigt medger Bella att läsningen ibland också påminner henne om sjukdomen, i och med att hon har svårt att till exempel bläddra när hon läser en tryckt bok. Bella är dock en van ljudboksanvändare och då flyter läsningen på utan avbrott.

I Cillas fall är de positiva erfarenheterna av läsning under sjukskrivningen inte lika tydliga, ofta blir hon istället påmind om vad aneurysmen har gjort med hennes hjärna, precis som Bella ovan också kände att läsningen ibland påminner om de negativa effekter hennes sjukdom fört med sig. Detta är något som även Persson tar upp i sin

¹⁴⁸ Felski, Rita ”Felski och den postkritiska läsningen”. *TFL* 2017:1. s. 11.

¹⁴⁹ Sippola, Leena 2004. Läsning som en källa till psykisk hälsa. *Att tala eller att läsa*. s. 53.

artikel om hur läsning kan vara förgörande beroende på tidpunkt och litteraturval.¹⁵⁰ Cilla har ändå en välvillig inställning till sin läsning, och efter att ha hittat den tidigare nämnda seriestrippen i vilken hon upplevde en stark identifikatorisk känsla så känner hon sig stärkt. Det är som det Bachtin uttrycker om vikten av att texten berör något för läsaren väsentligt, den måste slå an en ton.¹⁵¹ Cilla tycker också att hennes möjligheter att tillgodogöra sig innehållet i en bok ökar, det viktiga är att hon får tag på böcker som ligger på ”rätt nivå” för hennes nuvarande förmåga.

Trots lång sjukskrivning och en allvarlig sjukdom är Dagny den informant som jag har svårast att göra kopplingar på beträffande läsning före och under sjukskrivningen. Anledningen till att jag ändå gör bedömningen att hennes psykiska välbefinnande ökar tack vare läsning under sjukskrivningen, är att hon uppger att läsningen hela tiden varit, och är, en viktig del i hennes liv. Dagny vill alltid ha något meningsfullt att läsa innan hon somnar, och hon förmedlar en äkta glädje då hon återger samtalen om boktips från bokhandeln. Eftersom hon understryker att hon inte är en ältande person och att hon inte vill påminnas om sin sjukdom, så är läsningen ett sätt för henne att bibehålla de vardagliga rutinerna och därmed sitt psykiska välbefinnande även under sjukskrivningen. Jag ser det som att det är den mer förnuftsmässiga delen i Rosenblatts modell som stämmer in på Dagnys beskrivning om hur läsningen främjar hennes psykiska välbefinnande, i det att den rent praktiskt visar att allt är som vanligt och att sjukdomen inte mer än nödvändigt ändrat hennes rutiner.¹⁵²

I Fannys fall är sambandet mellan psykiskt välmående och läsning lite komplicerat. Då det posttraumatiska stressyndromet bröt ut läste Fanny i och för sig, men återgivningen av hur hon läste Svenska Dagbladets ekonomisidor förmedlar en mer tvångsmässig läsning. Därefter har hon under sin sjukskrivning sakta letat sig tillbaka till läsning som stärker henne, och gör att hon mår bra. Tryggheten i att läsa om gamla böcker har varit särskilt tydlig hos denna informant, hon säger att hon behövt vissheten om att berättelsen, trots umbäranden, får ett bra slut.

Noteras kan att även läsning som verklighetsflykt förekommer ganska frekvent bland intervjuvaren, vilket jag kopplar till psykiskt välbefinnande genom Nationalencyklopedins definition av att det är en upplevelse och känsla av att må bra.

¹⁵⁰ Persson, Magnus 2011. "Den friska boken och den sjuka läsaren". *Educare*. s. 16.

¹⁵¹ Bachtin, Michael 1990. *Det dialogiska ordet*. s. 33.

¹⁵² Rosenblatt, Louise M. 2002. *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. s. 41.

Detta kan exemplifieras genom Fannys förkärlek till fantasylitteratur i perioder under sin sjukskrivning då hon känner ett behov av att komma bort från sin egen vardag, fly till en annan verklighet där hon upplever att hon är trygg. Lisa Zunshines teorier om värdet av att på ett medvetet sätt läsa om fiktiva människor och hur det möjliggör en egen utveckling genom att man har ett tänkt utbyte med de litterära gestalterna, öppnar upp för lösningar och reaktioner som annars kanske varit ouppnåeliga.¹⁵³ Detta är också ett resonemang vi känner igen från Ryffs teoretiska modell för att åskådliggöra psykiskt välbefinnande där personlig utveckling är en av dimensionerna.¹⁵⁴

Några har beskrivit hur de saktat ner på lästempot då en bra bok närmat sig sitt slut. Särskilt under sjukskrivningstiden verkar detta vara ännu en källa till tröst, en god bok som ger mycket vill man inte gärna släppa taget om. Läsning som tröst är också något som återkommit i intervjusvaren och verkar fylla en viktig funktion för flera av informanterna.

Informanten Anna, som haft en utmattningsdepression, såg, som tidigare beskrivits, en tydlig metafor till sitt eget liv då hon läste *The Sound of a Wild Snail Eating*. Det blev uppenbart för henne vad som var viktigt i livet, att hon inte skulle lägga så mycket kraft på arbetet, utan försöka släppa lite på sitt prestationskrav. Efter denna insikt har Anna tagit till sig detta, precis som för snigeln så går det inte fort, men hon säger att hon känner att hon är på rätt väg. Det överensstämmer med Brewsters teori om de fyra upplevelser som biblioterapi kan ge, varav den första handlar om en känslomässig upplevelse, identifikation och insikt (emotional engagement).¹⁵⁵

För Bella, vars profession är bibliotekarie, har läsning alltid varit en stor och viktig del i livet. Genom den sjukdom som hon nu har drabbats av, ALS, får hon ta mediciner som gör att hon ofta känner sig orkeslös, vilket medför att hon inte kan engagera sig lika starkt som förut i sin läsning. Bortsett från detta så står det ändå helt klart att läsningen fortfarande betyder väldigt mycket för henne och berikar hennes dag. Brewsters andra upplevelse, som handlar om en känsla av förströelse och

¹⁵³ Zunshine, Lisa 2006. *Why we Read Fiction, Theory of Mind and the Novel*. s. 28.

¹⁵⁴ Ryff, Carol D 1989. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol 57, No 6, s. 1070f.

¹⁵⁵ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 169.

verklighetsflykt passar väl in på Bellas läsande (distraction and escapism).¹⁵⁶ Även Brewsters tredje upplevelse stämmer väl in här liksom Ryffs dimension om betydelsen av positiva relationer i modellen av psykiskt välbefinnande, eftersom de tar upp behovet man kan ha av att diskutera det man läst i ett socialt forum, vilket är precis vad Bella gör i sin bokcirkel.¹⁵⁷ Bokcirkeln har kommit att betyda än mer nu sedan hon blev sjuk, samtalen om vilka böcker de ska läsa och funderingar kring böcker som de har läst präglar hennes vardag.

För Cilla har sökandet efter läsning som fungerar för henne blivit mer positiv sedan hon upptäckte att det faktiskt finns böcker som hon klarar av att läsa, och som tillför något i hennes liv. Insikten om detta, och känslan av att läsförmågan så sakteliga verkar återkomma, betyder mycket för henne, eftersom läsning varit en så stor del av hennes tidigare liv.

I Dagnys fall verkar sjukskrivningen inte ha någon avgörande effekt på det psykiska välmåendet, men hon upplever det som en glädjekälla att ha en bra bok liggande på nattduksbordet, oavsett om hon är frisk eller sjuk. Detta stämmer väl överens med Ryffs definition om glädje som en aspekt av psykiskt välbefinnande.¹⁵⁸ Hon lever sig lätt in i en handling men tycker för den sakens skull inte att hon distanserar sig från sig själv. Bedömningen av hur det visar sig att Dagny mår bra psykiskt av att läsa under sin sjukskrivning, blir helt enkelt att då ser livet ut som vanligt för henne, och då är det positivt.

Precis som för Anna så är Evas diagnos utmattningsdepression, och för att ta sig ur den så hämtar Eva mycket kraft genom att läsa om andra. Detta säger hon mycket tydligt, när hon ser att andra som har det värre än hon klarar av det, då känner hon att hon också kommer att göra det. Eva har också börjat arbeta igen, hon har gradvis återgått till heltid och tycker att livet fungerar ganska bra. Hon vill fortfarande kunna läsa om andra, och därigenom hålla distansen till sina egna problem, men genom

¹⁵⁶ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 176f.

¹⁵⁷ Brewster, Liz 2016. "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy?" *Plotting the reading experience*. s. 170;

Ryff, Carol D 1989. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol 57, No 6, Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, s. 1070f.

¹⁵⁸ Ryff, Carol D 1989. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol 57, No 6, Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, s. 1069f.

läsningen, och att samtala mer öppet om sin familjesituation än vad hon tidigare gjort, så känner hon sig starkare nu.

Fanny är en hängiven och mycket aktiv läsare. Under sjukskrivningen har hon istället för de mer komplexa böcker hon tidigare läst, sökt lättare läsning, men för den sakens skull fortfarande litteratur där hon kunnat läsa in mycket mellan raderna. Hon har på det sättet kunna bygga upp lite av den trygghet hon varit van vid i sitt liv, och tycker nu att hon kan hantera den nya situationen bättre och bättre. För de informanter som upplever en trygghet i att läsa om böcker, där Fanny är det tydligaste exemplet, kan även detta ses som ett främjande av det psykiska välbefinnandet. Olof Lagercrantz åskådliggör det tydligt i det att han sammanfattar idéhistorikern Sven-Erik Liedmans tankar om hur man vid en andra läsning är medveten om helheten redan från början, man får en annan förståelse och insikt för händelsers betydelse i berättelsen, man ser ett mönster.¹⁵⁹ Istället för att läsningen kan väcka oro och undran innan berättelsen får sin upplösning (om den får det) så kan man uppskatta nuet och känna förtröstan, låta oron ge vika.¹⁶⁰ Liksom Fanny återger, så kan man också stanna upp och njuta av ordval och vackra meningar, fånga dem där de står utan att bekymra sig för händelseutvecklingen, eftersom man redan känner till den.¹⁶¹ Lagercrantz säger: ”Omläsning är ett njutningsmedel som alla barn förstår sig på.”¹⁶² Det är intressant att dra paralleller till de informanter som uttrycker den ro som omläsning ger, och också den glädje som den kan skänka. Jämför man med barnets upplevelser så kan man se deras förmåga att om och om igen återuppleva samma känslor genom boken, spänning, humor, glädje, förväntan och vad det nu kan vara som återkallas genom omläsningen.

[Påverkas utfallet av litteraturval och beroende på vem som gjort det?](#)

Cecilia Petterssons forskning inom det biblioterapeutiska fältet från ett litteraturvetenskapligt perspektiv har beskrivits under bland annat forskningsöversikten i denna uppsats. Pettersson lyfter fram att även annan litteratur än traditionell finlitteratur kan fungera biblioterapeutiskt. Detta har också kommit att bli en central fråga i min uppsats, eftersom jag utgår från att biblioterapi handlar om vad läsning kan åstadkomma, oavsett mängd eller genre. Det intressanta är att

¹⁵⁹ Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. s. 21f.

¹⁶⁰ Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. s. 22.

¹⁶¹ Intervju nr 6 och Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. s. 22.

¹⁶² Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. s. 22.

analysera vilken nytta informanterna uppger sig ha känt av den litteratur de kunnat tillgodogöra sig, oberoende val av litteratur. Desto mer jag har trängt in i informanternas svar om hur de väljer sina böcker och varför, ju märkligare och mer trängsynt ter sig Schechtmans med fleras litteratursyn om att det bara skulle vara så kallad kvalitetslitteratur som är verksam inom biblioterapi. Persson beskriver i sin artikel hur man hos vissa framstående forskare och författare som pläderar för nyttan av det fria litteraturvalet samtidigt kan se en tendens av disciplinär tillämpning.¹⁶³ Denna benägenhet att styra läsningen tror jag avslöjar en djupt liggande kraft om att viss litteratur ändå räknas som lite finare, på något sätt förhöjande och bättre. Detta gör att man kanske får instämma i författaren Italo Calvinos ironiska uttalande om ”beslutet att äntligen läsa de böcker vi alltid låtsats ha läst” om man vill räkna sig som litterärt bildad person, istället för att stå för de litterära val man gör utifrån sina egna behov och önskemål.¹⁶⁴

Informanterna har som nämnts varit helt fria i sitt litteraturval, och också fått tolka den utifrån sina egna ramar och förutsättningar, vilket skiljer sig mycket från exempelvis Schechtmans synsätt. Vissa informanter har dock fått anpassa sin lektyr efter de begränsningar själva sjukdomen föranlett, men de valen har de gjort på egen hand. Intervjusvaren visar på ett resultat som gör att jag hellre skulle vilja vända på teorin om den passiva läsaren och den aktiva texten så att det istället blir den aktiva läsaren och den passiva texten. Många av svaren visar att texten blir det som läsaren ser i den och överensstämmer därmed med Lagercrantz citat av Joseph Conrad: ”- Vilka underbart goda nyheter att just *du* tycker om min bok ty man skriver bara halva boken, andra hälften får läsaren ta hand om.”¹⁶⁵ Detta understryks av de rön som senare tids läsforskning och biblioterapeutiska forskning gjort, och som i denna studie redovisats genom exempelvis Rosenblatts, Felskis, Zunshines och Sippolas teorier om den aktiva läsaren. Av Brewsters teori om de fyra upplevelser som läsning kan framkalla har informanterna exemplifierat de tre första, emotional engagement, distraction and escapism och social support.

Kan resultatet leda till en mer generell slutsats?

Det är svårt att kvantifiera nyttan av biblioterapi och själva begreppet har visat sig omfatta flera olika metoder och modeller, vilket uppmärksammats av bland andra

¹⁶³ Persson, Magnus 2011. ”Den friska boken och den sjuka läsaren”. *Educare*. s. 23.

¹⁶⁴ Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. s. 18.

¹⁶⁵ Lagercrantz, Olof 1985. *Om konsten att läsa och skriva*. s. 8.

Brewster som föreslagit att termen kan användas som ett paraplybegrepp.¹⁶⁶ I denna studie har jag utgått från läsbiblioterapi och studerat vad som händer i mötet mellan läsare och text. Den generella slutsats jag drar efter genomgång och analys av intervju svaren blir att läsning främjar det psykiska välbefinnandet för de personer som ingått i studien. En förutsättning för det positiva resultatet tror jag är det flexibla och behovsstyrda litteraturval som informanterna har gjort och som också framhålls som viktigt för ett positivt resultat i senare tids forskning. En annan avgörande faktor är att redan vid valet av informanter så utsågs sådana personer som tycker om att läsa. Jag tror att det är viktigt att man är medveten om att läsoplevelser inte är allom givet, det kan bero på ointresse, svårigheter att erövra en text genom exempelvis dyslexi, tidsbrist eller att andra medier som film, teater eller datorspel ersätter bokläsningen. Vi är alla individer och våra behov och intressen ser olika ut, och det ser jag som en viktig faktor att bära med sig när man undersöker hur läsningen påverkar oss.

Sammanfattning och slutsats

Detta är en masteruppsats inom ämnet litteraturvetenskap med syfte att undersöka om, och i så fall hur, kreativ biblioterapi kan främja det psykiska välbefinnandet hos ett antal sjukskrivna personer, och undersöka om resultatet kan leda till en mer generell slutsats.

De konkreta frågeställningarna för att kunna uppnå syftet är:

- Kan informanternas psykiska välbefinnande främjas genom läsning av skönlitteratur och i så fall hur?
- Går det att utläsa om utfallet påverkas av vald litteratur och vem som gjort valet? Hur synliggörs detta i så fall?
- Kan resultatet leda till en mer generell slutsats och i så fall vilken?

För att besvara frågeställningarna har jag intervjuat sex kvinnor som varit/är sjukskrivna av olika anledningar. Jag har valt att arbeta utifrån den kreativa biblioterapi som använder skönlitteratur och studerat själva mötet mellan läsare och text. Som vetenskaplig metod har jag utgått från Barney Glasers och Anselm Strauss' "grounded theory" (grundad teori).

¹⁶⁶ Brewster, Liz 2008. "Medicin for the soul", *Australasian Public Libraries And Information Services* Volume 21, No 3, s. 115.

Eftersom studien fokuserar på läsbiblioterapi och mötet mellan läsare och text så har jag funnit att Louise Rosenblatts och Rita Felskis teorier om läsning är lämpliga. Jag har dessutom använt Lisa Zunshines teorier om fiktionsläsande, då jag i studien huvudsakligen utgår från läsning av skönlitteratur. Likaså har Leena Sippolas tankar kring den aktiva läsaren varit intressanta här.

Det har visat sig vara mycket svårt att beskriva informanterna i denna studie som grupp. Detta kan bero på de olika anledningarna till sjukskrivningen, men jag tror att den största anledningen helt enkelt är att de är olika individer. De senare rön som framkommit inom biblioterapi, med stöd av bland andra Petterssons studier, visar att ju större friheten och den individuella anpassningen är vid litteraturvalet, desto större blir den biblioterapeutiska effekten. Den tidigare förhärskande föreställningen om att det endast var viss litteratur som fungerade terapeutiskt, och att den då ofta förknippades med identifikatorisk läsart, känns inte längre gångbar. I denna studie har i och för sig identifikatorisk läsning fungerat för vissa, men för andra har det istället varit exempelvis självförglömmande läsning som gjort att de orkat hantera sin egen situation. Informanterna visar att den biblioterapeutiska läsningen fungerar bäst när den är tids- och situationsstyrd. Med det menar jag att informanterna genom sina val av litteratur har anpassat sig efter vad de för stunden har haft behov av för litteratur, och vilken litteratur som varit verksam. Eftersom sjukdomarna har haft olika förlopp, vissa har blivit bättre och andra har eskalerat, så har också läsningen anpassats efter vad som varit möjligt, lämpligt och efterfrågat i den rådande situationen. Här har det stått klart att den person som bäst vet vad som fungerar, är informanten själv. Även i de fall då det är utmanande läsning som söks, anser jag att teorin håller, eftersom informanterna då anlitat någon som kan utmana deras läsning, genom till exempel deltagande i en bokklubb eller genom att man tar kontakt med en påläst bokhandelspersonal.

Sammantaget kan jag konstatera att min upplevelse av informanternas svar har en sak gemensam, och det är att alla känt sig hjälpta och stärkta av sin läsning, deras psykiska välbefinnande har främjats. Detta oavsett om läsningen varit identifikatorisk, självförglömmande, utmanande, distanserande, social eller vad det varit för läsning. Läsningen har gjort att de kunnat bearbeta, komma till insikt om – eller glömma – eller acceptera - sin situation under tiden som sjukskrivna. Jag tror också att samtalet vi hade vid intervjutillfället gjort att de - och jag - blivit mer medvetna om vad

läsningen betyder. Frågorna väckte reflektioner över varför de läser, och vad det ger dem. Det vardagliga och självklara i att läsa en bok känns inte längre lika självklart. Dessutom har de olika sjukdomarna och medföljande medicinering visat på skörheten som finns även vid läsning. Samtidigt har denna skörhet visat på att det finns många alternativ för den som söker en läsupplevelse.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckt material

Albom, Mitch (1997). *Tisdagarna med Morrie, en gammal man, en ung man och livets största lektion*. Stockholm: Bokförlaget Forum

Aristoteles (1927) *Om diktkonsten* (översättning: Wilhelm Norlind. Lund: Gleerups Förlag)

Bachtin, Michail (1990.) *Det dialogiska ordet*. Gråbo: Bokförlaget Anthropos

Boëthius, Ulf "Populärlitteraturen – finns den?", i *Tidskrift för litteraturvetenskap* 1991:2

Brewster, Liz (2011). *An investigation of experiences of reading for mental health and wellbeing and their relation to models of bibliotherapy*. [Diss]. Sheffield, UK: University of Sheffield

Brewster, Liz (2016). "More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy" i *Plotting the reading experience*. (red P M Rothbauer, K I Skjerdingsstad, L E F McKechnie & K Oterholm. Waterloo, ON: Wilfred Laurier University Press. s. 167-182

- Catterson Lindahl, Julie (2011). *Rose in the Sand*. Authorhouse
- Cuijpers, Pim (1997). "Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis". *Journal of Behavior Therapy and Expressive Psychiatry*. 28(2). s. 139-147.
- Detrixhe, Jonathan J (2010). "Souls in Jeopardy. Questions and Innovations for Bibliotherapy with Fiction" i *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, vol 49, 2010:1
- Felski, Rita (2017). "Felski och den postkritiska läsningen" i *Tidskrift för litteraturvetenskap, TFL* 2017:1, s. 5-14
- Felski, Rita (2008). *Uses of Literature*, Malden: Blackwell
- Glaser, Barney G & Strauss, Anselm L (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New York: Aldine
- Göthe, Carl-Johan (2006). "Hälsa, sjukdom och välbefinnande", *Läkartidningen* 2006, Volym 103, Nr 5, s. 271. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB
- Hartman, Jan (2001). *Grundad teori, Teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur AB
- Hynes, Arleen McCarty & Hynes-Berry, Mary (2012 [orig. 1986]). *Bibliotherapy: The interactive process: A handbook*. Clearwater: North Star Press of St Cloud
- Ihanus, Juhani (2004). "Litteratur och terapi" i *Att titta eller att tala, Litteraturterapi – ett sätt att växa*. Juhani Ihanus (red) övers Ann-Christine Relander. Helsingfors: BTJ Kirjastopalvelu, s. 13-36
- Keyes, Marian (1995). *Vattenmelon*. Stockholm: Norstedts
- Lagercrantz, Olof (1985). *Om konsten att läsa och skriva*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Myrhill, Per (2017). *Aneurysmdimma*. Stockholm: Kartago Förlag
- Persson, Magnus (2011). "Den friska boken och den sjuka läsaren: Om litteratur som medicin" *Educare*;1, 11-42, Lärarutbildningen, Malmö högskola, ISSN 1653-1868
- Pettersson, Cecilia (2013). "Mellan självbetraktelse och självförömmelse" i J Björkman & B Fjaestad red. *Läsning*. Stiftelsen Riksbankens Jubileumsfonds Årsbok 2013/2014. Göteborg: Makadam Förlag. s. 148-156
- Pettersson, Cecilia (2014) "Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv". *Tidskrift för litteraturvetenskap, TFL*, 2014:1, s. 55-65
- Pettersson, Cecilia (2016) "Women's experience of reading fiction while on sick leave". *LIR Journal*. (6), s. 48-59

- Pettersson, Cecilia (2018). "Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective". *Journal of Poetry Therapy, JPT 2018 Nr 2*. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/08893675.2018.1448955>.
- Rosenblatt, Louise M (1938). *Literature as Exploration*. New York: D Appleton-Century Company, incorporated
- Rosenblatt, Louise M (2002). *Litteraturläsning som utforskning och upptäcktsresa*. Lund: Studentlitteratur AB
- Ryff, Carol D (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol 57, No 6, s. 1069-1081
- Scechtman, Ziphora (2009) *Treating Child and Adolescent Aggression through Bibliotherapy*, New York: Springer
- Sippola, Leena (2004). "Läsning som en källa till psykisk hälsa" i *Att tala eller att tala: Litteraturterapi – ett sätt att växa*, red Juhani Ihanus, övers Ann-Christine Relander. Helsingfors: BTJ Kirjastopalvelu
- Söderling, Bertil (1962). *Om vänskapen med böcker och ordens läkedom*. Lund: Bibliotekstjänst
- Tews, Ruth M (1969). "Bibliotherapy". *Encyclopedia of Library and Information Science*. s. 448-457. Del 2 av flerbandsverk som började utges 1968
- Tolkien, JRR (1954-55). *The Lord of The Rings*. Sydney: Allen & Unwin Books
- Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB
- Tova Bailey, Elisabeth (2010). *The Sound of a Wild Snail Eating*. Algonquin Books of Chapel Hill
- Uggla, Caroline af & Nilsson, Ulf Karl Olof (UKON) (2010). *Hjälp vem är jag?: Anteckningar ur en terapi*. Stockholm: Piratförlaget
- Ullman, Linn (2016). *De oroliga*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag
- Woolf, Virginia (1990). *Ögonblick av frihet, Dagboksblad 1915-1941*. Stockholm: Elisabeth Grate Bokförlag

Zunshine, Lisa (2006) *Why We Read Fiction, Theory of Mind and the Novel*. The Ohio State University Press

Elektroniskt material

Nationalencyklopedin, uppslagsord: biblioterapi, <http://www.ne.se> (hämtad 2017-11-22)

Nationalencyklopedin, uppslagsord: psyke. <http://www.ne.se> (hämtad 2018-03-29)

Nationalencyklopedin, uppslagsord: välbefinnande. <http://www.ne.se> (hämtad 2018-03-29)

Nationalencyklopedin, uppslagsord: grundad teori. <http://www.ne.se> (hämtad 2018-03-30)

Opublicerat material

Intervju med Anna 2017-10-19

Intervju med Bella 2017-10-28

Intervju med Cilla 2017-10-30

Intervju med Dagny 2017-10-31

Intervju med Eva 2017-11-07

Intervju med Fanny 2017-11-09

Ljudupptagningar samt transkriberade intervjuer finns i författarens ägo.

Bilagor

[Bilaga 1: Mall för godkännande av informant att delta i intervjuundersökning](#)

Härmed godkänner jag att Yvonne Fällström använder intervjun med mig denna dag i sin uppsats om biblioterapi.

I uppsatsen är jag avidentifierad.

Ort

Datum

Underskrift av informant

Bilaga 2: Intervjumanual Öppna frågor första intervjuomgången

1. Hur såg ditt läsande ut före sjukskrivningen?

Följdfråga (FF) Har det sett olika ut med läsperioder och läsart genom livet?

2. Hur ser ditt läsande ut nu? (tryckt bok, läsplatta, mobil, ljudbok etc.)

FF: Är det någon skillnad på läsform före och efter sjukskrivningen?

Vad har gjort att du har valt just den/de formen/erna?

3. Är det något särskilt du söker i ditt läsande, vad vill du få ut av läsningen?

Hur förhåller du dig till de litterära gestalterna?

FF: Igenkänning, bearbetning, verklighetsflykt.

4. Påverkar läsandet dig i din vardag?

FF: Om ja, i så fall hur?

5. Hjälper läsandet dig att distansera dig till din egen situation?

FF: Om ja, kan du förklara på vilket sätt?

6. Läser du samma bok flera gånger?

FF: Om ja, händer det ofta, är det en och samma bok eller flera olika?

Vad upplever du, ändras innebörden, fördjupas, byter karaktär?

7. Hur väljer du vad du ska läsa?

FF: Är det genom tips från massmedia, vänner, biblioteket eller annat sätt?

8. Skriver du något själv?

FF: Om ja, kan du säga av vilken anledning?